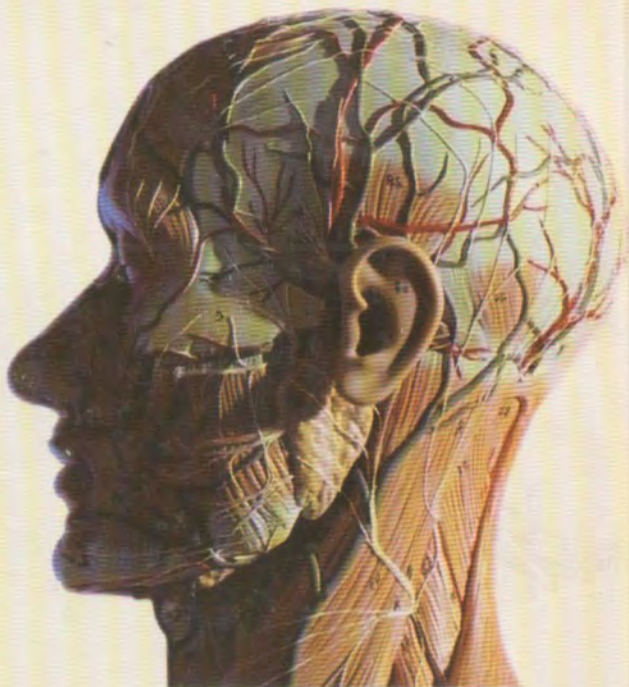
پزیشک و ده رمانخانه ی

سروشتی

منتدى إقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com



تالیف ملا ابراهیم کردستانی

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



پزيشك ودەرمانخانەی سروشتی
بۆهەرخێزانێكی كورد بەگشتی

بەرگی یەكەم

دانەر(مەلائیبراهیمكوردوستانی)

ω



مؤسسه انتشارات استاد مطهری

نام کتاب: پزیشک دەرمانخانەی سروشتی

مؤلف: ملاابراهیم کردستانی

ناشر: انتشارات استاد مطهری

تیراژ: ۳۰۰۰

نوبت چاپ: اول

شابک: ٦ - ٠٤- ٧٧٣٣ - ٩٦٤

آدرس دفـتر مرکـزی: قم. میدان مطهری، خیابان شهید پورزند(هدف)، بعد از سه راه مولوی، نرسیده به مسجد رضایی، پلاک ۱۹۹.تلفن: ٦٦٣٣١٨٦
شعبه ۱: قم. خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه چهارم، پلاک ۱۳۸.
تلفن: ٧٧٤٧١٣٨

دانەر (مەلائیبراهیم کوردوستانی)

ناوی کتێب: پزیشك ودەرمانخانەی‌سروشتی
بۆهەرخێزانێکی‌کوردبەگشتی

نوسەر : مەلا ئیبراهیم کوردستانی

چاپی : یەکەم

سالی : ۲۰۰۲- م

کۆمپیوتەر: راز

خانەی:

ژمارەی سپاردن:

مافی‌لە چاپدانە وە ولەبەرگرتنەوەو، وەرگێڕانی تەنها بۆدانەرە

ناوه ڕۆك

پیشەکی دانەر بۆچاپی یەکەم

بەناوی‌خوای‌پێدەری‌بەبەزەیی ⭑ لەجیهان بۆگشت لەدواروژ بۆدۆست

لەپاش سوپاس و ستایشی بێ‌پایان بۆ خوای گەورە و بە دیهێنە رو پەروەردەگەری هەموو بونەوە ر، درووودو سەلامی خوابرژێ بەسەر گە ورەترین ناردراوا نی خواو جێگرانی ئەو، بەتایبەت رزگار کەری مرۆڤو مرۆڤایەتی لەگاوری‌و زەلکاوو ناکۆکی ورێگاوون بوون واتە پێشەوای کات محەمەدی مەهدی خوازووبینێری. ئەم پەرتوکە پێك هاتووە لە (یازدە) بەش، کەهەربەشێك پێك هاتووە لەچەند جۆرە نەخۆشییەك وە هەرنە خۆشییەك چەندین دەرمانی جۆراو جۆری بۆ نوسراوە گەرچی وەکو پێویست ئەم توانی ئەوەی ئەمەوێ کۆی بکەمەوەو بینوسم بەلام زۆرتر لەتواناى خۆم تێکۆشامو خۆم ماندی‌کرد وەئەگەر هەرکەمو کورێکی هەی بی لە بێ هێزی‌و بێ دەستەلاتی خۆم بووە وەلە ترسی ئەوە بووە بمرم و چاپ نەکرێ‌و ئەو هەموو ماندی‌بوون‌و تێکۆشانەم لەدەست بڕواو نەکەویتە دەست گەلی خۆشە ویستم، وەداوا ی دوعای خێرو پاڕانەوە لەهەر خوێنەرێك ئەکەمو

ئومێدەوارم سودو قازانجی زۆری بۆ گەلی بەرێزمی هەبی چونکە نیشتیمانە

خۆشە ویستەکەمان پڕە لەو دەرمانە سروشتیانە لەخوا بەزیادبی.

ئەگەر بشم ناسی، خۆکزو کوێر لەدوو چاوانم

پیربوو بێهێزو بێ کەسو ناتەوانم

بەلاّم هەر چۆن بێ ها تم بۆ مەیـــدا ن

وەك جاحێلێکی دلێر کەوتمە تێکۆشان

هەروەك گوتراوە هیممەتـــی پیـــاوان

چیا لە بن دێنی خوا بێ پشتیوان

جا لەبەر ئەوەی کە ڕاوە ستان و جولانو هەبوونی مرۆڤ بە هۆی چوار سروشتە کانە کە بریتینە لە خلّتی خوێنو بەلغەمو زە رداوو ڕەشاو وە ساغ بوون و هاوکێشی وا ن هۆی ساغ بوونو تەندروستی مرۆڤە ومناکۆکیو زالّ بوونی هەریەك لەوان هۆی نەخۆشیو نەساغی مرۆڤە وناسینو چارە یان پێویستە بۆهەرکەس تا بزا نی هۆی نەخۆشیەکانی چیە وە پێویستە دەرمانو چارەشیان بزا نیبۆ ئەوەی

هەرکەس بۆ خۆی پزیشکی خۆی بی وە لە خوای بەزیاد بی کوردستانی خۆشە ویستمان دەرمانخانە یەکی پڕ لە دەرمانە بۆ هەر نەخۆشیەك، هەر لە بەر ئەمەش بەشی یەکەمم تایبەت کرد بە باسی ناسینی چوار خلّتەکان و چارەیهەرنە خۆشیەك بە هۆیوان.

جابەشی یەکەم

باسی ناسینی چوارخڵتەکان و چارەی هەر نەخۆشیەك بەهۆی وان وبەدیهێنانی خڵتی چاك ورێکخستن لەناوبردنی خڵتە کانی خراب ئەکات :

خوێن:

١ - سروشتی گەرمو تەڕە، وەکو هەوا، زۆر بوونی لە بەهار دایە.

نیشانەکانی زۆر بوونی خوێن:

(١) سۆر بوونی ڕەنگی دەو چاوو پێستی بەدەنو ڕووی زمان سپێنەی چاو. (٢) پڕ بوونو زەق بوونی دەمارەکانی خوێن. (٣) سۆری میزو پیسایی. (٤) پەیدابوونی زیپکە و کۆوانی سۆر لە پێستی بەدەن. (٥) شیرنی چێژی زار لە خورێنی.

چارەی: خواردنو خواردنەوەی هەر شتێکی ساردوو وشك سروشتە وەکو:

١. هەناری ترش ٢. سماق ٣. زرشك ٤. ئاو لیمۆی ترش ٥. ئاوی خوساوی قەسپی هیندی شەو تا بەیانی خواردنەوەی لە خورێنی ٦. ئارویٚو تەرۆزی ٧. دۆو ماستی ترش ٨. سرکە ٩. هەر جۆرە هەڵوچە یەك ١٠. کاهۆ ١١. بە هیٚ٠

ب - بەڵغەم:

سروشتی ساردو تەڕە وەکو ئاو، زۆر بوونی لە زستاندایە٠

نیشانەکانی زوربوونی:

(١) سپی‌بوونی ڕەنگی دەو چاوو ئەندامەکانو ڕووی زمانو سپێنەی چاوان٠

(٢) سپی بوونی میزو پیسایی‌و سپات بوونی خوێن.

(٣) زۆر بوونی کۆخو پەسیوو سەرماو ساردی بەدەن.

چـارەی: بە خواردنو خواردنەوەی هەر شتێکی گەرمو‌و وشکە وەکو:

(١)ڕاوی هەنگوین٠ (٢) زەنجە فیل٠ (٣)بیبەر٠ (٤) دارچین٠ (٥)زەعفەران٠ (٦)جاترە (٧)نەبات٠ (٨)خواردنو خواردنەوەی دەم کراوی ئوستوخددوس٠ (٩)خواردنی گوڵە سور بەتایبەت خونچەی تازە

پشکوتووە (١٠) خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد• (١١) خواردنی هەلیلەی کابولی• (١٢)خواردنی مێوژ ڕۆژانە بە تایبەت لە خورێنی• (١٣) خواردنی کوندور بە تایبەت نێری ڕەقو مایل بەسۆر (١٤) خواردنی پەنیر بە تایبەت خوێ کراوی کۆنو ساغ•(١٥) هێل• (١٦)ڕەشکە• (١٧) خواردنی گۆشتی شەكو بەران.

ج- زەرداو:

سروشتی گەرمو وشکە وەکو ئاگر زۆر بوونی لە هاویندایە

نیشانە کانی زۆر بوونی: (١) زەرد بوونی ڕەنگی دەمو سپێنەی چاوو پێستی بەدەنو ڕووی زمانو میزو پیسایی• (٢) زەرد بوونی خوێن• (٣)تاڵیو وشکی زارو زمان لە خورێنی• (٤) زۆر تێنیبوونو زۆر ئارە قە کردن• (٥) خۆڕانەگرتن لە گەرماو ئارام بوون بە فێنکایەتی• (٦)گەرمی هەناوو بەدەن• (٧) ئاگرو شەڕو شۆڕ لە خەو دادیتن.

چارەی: بە خواردنو خواردنەوەی هەر شتێکی ساردو تەڕ وەکو (١) شوتی• (٢) لیمۆی ترش (٣) خیارو تەرۆزی• (٤) کاهو• (٥) ئاوی کدو• (٦) گژنیژ• (٧) دۆو ماستاو (٨) زۆر خواردنەوەی ئاوی سارد• (٩) گوڵە سور بە تایبەتی خونچەی تازە پشکوتوو• (١٠) ڕۆژانە سێ

کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا. (١١) پێستی هەلیلەی زەرد • (١٢) هەلیلەی کابولی• (١٣) شەربەتی ترێ• (١٤)ترشی نارنج بەشەکر. (١٥) گوڵی بامیە• (١٦) میوەی دڕیو ئاوی پەلکەکەی• (١٧) دەم کراوی نەعناعو پونگ (١٨) ئاوی ترێ• (١٩) تووی فەرمنگی• (٢٠) سێو. (٢١) ئاوی لیمۆ• (٢٢) شلەی پیاز• (٢٣) ترێ• (٢٤) ئالوی تەڕو وشك کراوە. (٢٥) سکەنجەبینی سارد کراو بەبەفر. (٢٦) ڕۆژانە سێ فنجان بە سێ کات دەم کراوی گوڵی بابونە یا حاجیلە• (٢٧) شەربەتی زرشك• (٢٨) ئاوی تەڕمتیزە• (٢٩) شەربەتی ئالو• (٣٠) دوازدە گرام نەقاقیا بەدووکات دەم کراو بخورێتەوە (٣١) موورِیمەکی• (٣٢) ڕۆژانە خواردنەوەی شەربەتی پەسیرە•

د – ڕەشاو:

سروشتی ساردو وشکە وەکو گڵ زۆربوونی لە پاییز دایە.

نیشانەکانی زۆر بونی:

(١) ڕەشو بۆری ڕەنگی دەو چاوو پێستی بەدەنو ڕووی زمانو میزو پیسایيو خوێن• (٢) ووشکیو سوێری چێژی ناو زار لە خورێنی.

چارەی: بەخواردنو خواردنەوەی هەر شتێکی گەرمو تەڕە وەکو:

(١) خورما· (٢) هەنجیر· (٣)سکەنجەبین· (٤)ڕونی چەقەلە· (٥)گوێز· (٦) عەرەقی ڕەشەبی· (٧) گولاو· (٨) شەربەتی بنەوشۆکە· (٩) وێنجە· (١٠) نەیلوفەر· (١١) گۆشتی ئاژەڵو پەڕەوڵی سروشت گەرمو چەور· (١٢) زۆر چونە گەرماوی گەرم· (١٣) ڕۆژانە دەم کراوی نوستوخددوس یا پەرومردەی نەو· (١٤) کونجی· (١٥) ڕۆژانە سێ کات دەم کراوی گوڵی زمانەگا. (١٦) هەلیلەی کابولی· (١٧) هەلیلەی ڕەش· (١٨) گوڵی بامیە· (١٩) دۆشاوی کونجی· (٢٠) تێدانی گێزەری کوتراو لە نەخۆشی سەوداوی. (٢١) ئاوی سێو (٢٢) لیمۆو ئاوەکەی (٢٣) ترێو ئاوەکەی· (٢٤) گوڵو پشکۆتەکانی جاترە ڕەوان کەری ڕەشاون. (٢٥) خواردنی گۆشتی سنجاب·

هـ - بو بە دیهینانی خڵتەکانی باش بەچەند خواردنو خواردنەوە یەك:

(١)دەم کراوی نوستوخددوس· (٢) تۆڵکەی کولاوو ئاوەکەی·

و – بۆ ڕێکخستن و لە ناو بردنی خڵتەکانی خراپ بەچەند خواردن و خواردنەوەیەك:

(١) خارخسك. (٢) قستی شیرن بەڕاوی هەنگوین. (٣) کەلەمی کولاّو. (٤) ڕەگی تالّیشك. (٥) گولّەبەڕۆژە. (٦) تۆلّەکەی کولاّوو ئاوەکەی. (٧) زنیان. (٨) پونگ و پرسیاوشان بەکولاّوی. (٩) تۆوی گەزگەزکەو شملّیو گولّی تۆلّەکە تێکە لاّو یا بە تەنها. (١٠) کوندوری خواردن.

بەشی دووەم

باسی بەهیزبوون وجوان بوون ونەرم بوون وبەرگری لەومرانی موو وهاتنەوەیمووی‌ومراو

وبەرگری‌لەسپی‌بوونی‌موو وچارەی

دەردەرێوی وبەرگری‌لەهاتنەوەی‌موولەهەرجێیەك ئەكات:

ا - بۆ بە هێزبوونی موو بە چەند هۆیە:

(١)ئاردی پەلکی سدر سەرو مو وجێ‌موی پی‌بشۆرێ. (٢)کونجی یاپەلکی کونجی یا هەردوو پێکەوە جوان بکوترێن و لە مووبندرێن. (٣)هەلیلەی ڕەش لە ناوزاردابە زۆری ڕابگیرێ. (٤)چەورکردن و هەڵسونی موو بەئاوی کولاوی نۆك. (٥)چەور کردنی موو بەڕونی نۆك.(٦)نۆك بکوڵێو هەویر بکرێو لەموو و جێی‌موو بندرێ. (٧) شوتنی موو جێی موو بەماست (٨) خواردنی پەنیر (٩)خواردنی

خورما. (١٠)خواردنی قەیسی. (١١)خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی پەلك و خواردنی چەوەندەر. (١٢)شوتنی سەر بەئاوی کوڵاوی گیای کوندور (١٣)خواردنی ڕەشکە (١٤)خواردنەوەی شۆربای پوشکەیبرنج. (١٥)خواردنی ماست. (١٦)خواردنی ئاروێ. (١٧) ئاردی نۆك بەڕونی زەیتون لێك بدرێو لە موو جێ موو بدرێ. (١٨) خەنە لەسەریئان موو بەهێز ئەکاو ڕشك و ئەسپی "لە ناو ئەبا. (١٩)شوتنی سەر بەئاوی گیایلەبە.(٢٠ڕۆژانە خواردنی لیمۆ ئاوەکەی. (٢١)خواردن وتێدانی ڕونی مورد.(٢٢)چەور کردنی موو بەئاوی پەلکی سکونجی. (٢٣) ڕەشکەی سوتاو وهاردڕاوو تێکەڵاو بەمۆم و ڕون لەموو جێموو بدرێ (٢٤)ڕەگی باباتادەم بکوڵی"تاتاوەکەی خەست ئەبێو هەفتەی دوو جار موو و جێی مووی پێبهەنوێو بشۆرێ.(٢٥)هەنونی بنیموویەئاوی شاهی.(٢٦)چەور کردنی مووو جێیموو بەئاوی کوزەڵە. (٢٧) ڕەگی باباتادەم بۆماوەی بیست وچوار کاتژمێرلەئاوو سابون دائەخوسێندرێ و مووو جێی مووی پی"چەور ئەکرێ. (٢٨)توێلکی گوێزی هیندی بسوتێندرێو مشکیەکەی بەخەنەلێك بدرێو هەویر بکرێو لەموو سسسو جێ موو بدری"(٢٩) پەلکی چەوەندەر بکوترێو بەخەنە لێك

بدرێ و لەموو جێی موو بندرێ٠(٣٠)تووی ڕەش وشاتوو لێك بدرێو لەموو جێیمووان بندرێ،پیازی موو بەهێز ئەکا٠ (٣١) تۆوی گژنیژ،بەیبون،گوڵی هێرۆ، شاتەڕە، هەریەك بیست گرام،لەپێنج سەت گرام ئاودا بکوڵێن و بپارزنێو بەئاوەکە هەر دووڕۆژ جارێك پێستی سەری پێ بشۆردرێ٠ (٣٢) تێدانی ڕونی بنەوشۆکە بەتایبەت بەڕونی لادن٠ (٣٣) زراوی بزن بسوتێو بەڕونی زەیتون لێك بدرێو لەبرۆیان بدرێ٠

ب- بۆ جوان بوونی مووبەچەند هۆیەك :

(١)توێڵکی سەوزو تازەی گوێز بەژەنگی ئاسن جوان بکوترێو بەسرکە تێکەڵاو بکرێ ولەموو جێی موو بندرێ. (٢) چەور کردنی موو بەئاوی کوڵاوی نۆك (٣) مازوی کوتراوو تێکەڵاو بەپەلکی چەوەندەر لەمووی گروازە بندرێ جوانی ئەکا.(٤) شوتنی مووی ڕەنگ بەڕوو بەئاویکوڵاوی پەلك و گوڵیبەیبون، ڕەنگیمووخورمایی ئەکاو خورمایی زەرد ئەکاو پڕو شەفافی ئەکات٠ (٥) شوتنی موو بەئاوی کوڵاوی گوڵ و پەلکی بەیبون و گوڵی یواس پێکەوە٠ (٦) کوڵاوی گوڵی حاجیلە لەسەر بدرێوەك سبوغ ڕەنگێکی زێڕین و ڕەنگاوڕەنگ بەموو

ئەدا• (٧) چوار گرام دەنکی بەهی˚لەئاودا بخوسێو مووی پێ چەور بکرێ، جوان و رەونەقداری ئەکات• (٨) خەنە بەئاو لیمۆ بگیرێتەوەو لەسەری بندرێ• (٩) توێلکی سەوزی گوێز بکوڵێو بەخەنە لێك بدرێو لە مووان بدری˚(١٠) توێلکی سەوزی گوێز بکوڵێو لەسەری بندرێ مووان قاوەیی ئەکا (١١) تێدان و چەور کردنی موو بەئاوی قەدی بتولای سپی•

ج - بۆ نەرم بوونی موو بەچە ند هۆیەك:

(١)پێست و دنکی نارنج بکوڵێن و مووی پی˚چەوربکرێ•(٢)خەنە بەئاو لیمۆ بگیرێتەوەو لەسەری بندرێ•

د - بۆ بەرگری لە وەرانی مووی هەر جێیەك بەچەند هۆیەك:

(١)گیاسەلەی کوتراوو تێکەلآو بەرِونی گوڵیسور شوێنەکەی پێ چەور بکری˚(٢) کاکڵی گوێزی کۆن بکوترێ، تارِون دەر ئەکاو مووجێی مووی پێ چەور بکرێ• (٣) دەرمەنە بسوتێنرێو مشکیەکەی بەرِونی زەیتون لێك بدرێو موو جێی مووی پێچەور- بکرێ. (٤) ئاردی پەلکی سدر موو جێیمووی پێبشۆرێ. (٥) تێدانی کەلەمی کولآوو ئاوەکەی لەموو جێی موو• (٦) گوڵی رێواس، کەتیرا، گوڵیهێرۆ، پێستی لیمۆی

ترش ،مورتك، بەیبونی شیرازی، هەریەك دەمیسقال، سدرنیوکیلۆهەموویان بەکوتراوی وتێکەڵاوی موو جێی مووی پێ بشۆرێ٠(٧)قاوەی خاوی کوتراو، ئاردی جۆئاردی نۆك، بەزەردێنەی هێلکەی مریشك جوان لێك بدرێن و لەموو جێیموو بندرێن٠ (٨)ڕەشکەی کوتراو هەویر بکرێو لەموو جێی موو بندرێ٠ (٩) شوتنی موو جێی موو بە ماست٠ (١٠) چاوو برژانگ بەئاوی شەبدەربشۆرێن، بەرگری لە وەرانیان ئەکا (١١)موردی کوتراو دەمیسقال لەناو ئاویکولاو بکرێ، جا ئاوەکە پاك بکرێتەوەو بە ڕونی کونجی لێك بدرێو کەمێك بکولێو ڕۆژانە موو جێی مووی پێ چەور بکرێ. (١٢)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی ئاولیمۆ٠ (١٣) مۆز بکوترێو بەکێشی خۆی سرکەو ئاولیمۆ لێك بدرێو لەموو جێی موو بندرێ.(١٤) گوڵیوەنەوشە، پەڕی سیاوشان قاوە، خەنە، شمڵی، ناوکیچەقەلە، ناوکیگوێز، ناوکیفستەق، هەریەك دەمیسقال مورد، گوڵی ڕێواس، هەریەك بیست میسقال نۆکی خاو چل میسقال سدر نیوکیلۆ هەموویان جوان بکوترێن و هەرسی شەو جارێك ئەندازەیەك لەو دەرمانە بە هێلکەی مریشك تێکەڵاووهەویر بکرێن ولەمووجێی موو بندرێن شەو تابەیانی پاشان بشۆرێ٠(١٥)شوتنی موو جێی موو بەئاوی گیای حەسەن لەبە٠ (١٦) ڕەشکە بسوتێو بهاڕدرێو بەشەمێو ڕون و خەنە دەستە نەرمە بکرێو لەمووجێمووی وەراو بندرێ٠ (٢٠) شوتنی مووجێ موو بەئاوی کولاویگیای کوندور٠ (١٧) ڕۆژانە مووجیی موو بەڕونی زەیتون تایبەت کۆنی لەمێژ بهەنوێ٠ (١٨) خواردنی کەلەم (١٩)پەلکی چەوەندەر بکوترێو بەخەنە هەویربکرێو لەمووجێیموو بندرێ(٢٠) شەڵتەی دروستکراو بەبیبەرو ئاوی

پیازوخوێ، لەمووجێی موو بنرێ٠ (٢١) خواردنی ڕەشکە٠ (٢٢) هەنون و چەور کردنی موو جێی مووبە دۆشاوی کوزەڵە٠ (٢٣)پەلکی هەنجیرووشك بکرێتەوەو بهاڕدرێو بە سرکە لێك بدرێو لەمووجێی موو بندرێ٠ (٢٤) شێست گرام جاترە لەئاودا بکوڵێو جا ئاوەکەی بپارزنێو بۆماوەی هەفتەیەك هەرڕۆژ مووجێی مووی پی ٘چەور بکرێ ٠(٢٥)ڕەگی باباناەدم بکوڵێ تا ئاوەکەی‌خەست نەبێو هەفتەی دووجارمووجێی مووی پی ٘بهەنوێو بشۆرێ٠ (٢٦) پەلکی فستەق بکوڵی ٘تا ئاوەکەی خەست نەبێ، بۆماوەیەك هەرهەفتەی ووجار موو جێ مووی پی ٘بهەنوێ بشۆرێ٠ (٢٨) سەبر بهێڕدرێو بەسرکە مەڵحەم بکرێو مووجێی مووی پێچەوربکرێ٠(٢٩)قەزوان بسوتێو مشکیەکەی لەمووجێی موو بدرێ٠ (٣٠) نۆشادربهێڕدرێو بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێو لەموو جێی موو بدرێ (٣١)نێرگزیا پیازەکەی بهێڕدرێو بەسرکە لێك بدرێو لەمووجێی موو بدرێ٠ (٣٢)مورد بکوڵێو ئاوەکەی بپارزنێو موو جێی مووی پی ٘بشۆرێ٠ (٣٣) کەفی دەریا بسوتێو مشکیەکەی بەسرکە لێك بدرێو لەموو جێی موو بندرێ٠ (٣٤) بنی مووان بەئاوی شاهی بهەنوێ٠ (٣٥) ڕونی زەیتون، ڕونی ئۆکالیپتۆس هاوکێش لێك بدرێن ومووجێی مووی پێبهەنوێ٠ (٣٦) پەلکی ووشك کراوەی هەنجیربهێڕدرێو لەئاودا بخوسێو لەمووجێی موو بدرێ (٣٧) گوڵی بەیبونە بکوڵێو ئاوەکەی بپارزنێ، خەنەی پێ بگیرێتەوەو لەموو جێی موو بندرێ٠ (٣٨) ڕەگی گەزگەزکە لەسپرتۆی شێست پلەییدا بخوسێندرێو بۆماوەی پازدە ڕۆژ لەبەرتاودا بندرێو جا پاك بکرێتەوەو سێ کەوچکی لێ لەناو بکرێو موو جێی مووی پێ

بهەنوێ. (٣٩) بۆماوەی دەشەو هەرشەو موو جێی موو بەڕونی زەیتون چەوربکرێو ببەسترێو بەیانی بەئاوی شیلتێن و سابون بشۆرێ. (٤٠) خەنە بەئاو لیمۆ بگیرێتەو ەولەسەری بندرێ.(٤١) چەورکردنی موو جێی موو بەڕونی بندەق. (٤٢) توێلکی فستەق بکوترێو لەئاودا بکولێو موو جێی مووی پێ بشۆرێ. (٤٣) پەلك وڕەگی گەزگەزکە بکولێو بەئاوی کولاوی جاترە لێك بدرێ وبپارزنێو مووجێی مووی پێبشۆرێ. (٤٤) سەت گرام مریەم گولیلە لیترێك ئاودا بۆماوەی دەخولەك بکولێ دوای ساردبوونەوە بپارزنێ و موو جێی مووی پێ بشۆرێ. (٤٥) خواردنی شۆربای کەلەم (٤٦) سەنا لە سرکە دا بکولێ تاوەکو ڕاوی هەنگوین خۆلێك نەداو لە مووجی موو بندرێ. (٤٧) خواردنی کوزەلە. (٤٨) کەرەوز بکولێو ئاوەکەی بپارزنێو موو جێی مووی پێ بشۆرێ. (٤٩) خواردنی بادام زەمینی (٥٠) تۆوی گژنیژ، بەیبون، گولیهێرۆ، شاتەڕە هەریەك بیست گرام، لەپێنج سەت گرام ئاودا بکولێن و بپارزنێو بەئاوەکە هەر دووڕۆژجارێك موو جێی مووی پێ بشۆرێ. (٥١) خواردنی سیرو شوتنی موو جێی موو بەئاوەکەی.

هـ - بۆهاتنەوەی مووی وەراو لە هەر جێیەك بەچەند هۆیەك:

(١)دەرمەنە بسوتێ و مشکیەکەی بەڕونی زەیتون تێکەلاو بکرێ و لەشوێنی مووی وەراو بندرێ. (٢) پەلکی چەوەندە ربکوترێو بەخەنە هەویر بکرێو لەجێی موو بندرێ. (٣) ڕەشکە بسوتێو بهاڕدرێ، بەشەمێو ڕون و خەنە دەستەنەرمە بکرێو لە جێی موو بنرێ. (٤) خواردنی سیرو شوتنی جێی موو بە ئاوەکەی. (٥) ئاوی تور لە جێی موو بدرێ. (٦) ڕونی زەردێنەی هێلکە لە جێی موو لێوەراو بدرێ. (٧

) ئاوی تەرەتووله بگیرێو هاوكێش به سپرتۆی سەنعەتی لێك بدرێو هەندێك پەلكی گوڵه سوری تێ- بكرێو هەر ڕۆژ یەك جار، جێی مووی وەراوی بەهۆی تاونەخۆشی پێ چەور بكرێو بهەنوێ٠ (٨) تۆزی بیبەری ڕەش به پیازو خوی ًهەویربكرێن و لەسەرپەڕۆیەكی پان بكرێتەوەو لەسەرجێگای مووی وەراو دابندرێ هەر ڕۆژجارێك لێی نوی ًبكرێتەوە٠

و - بۆ چارەی دەردە ڕێوی بەچەند هۆیەك:

(١)خواردنی ڕەشكە٠ (٢) دانانی دەستە نەرمەی گیای بۆمادەران لەجێی موو، ئەی ڕوێنیتەوە٠ (٣) تێدانی كەنگرلەجێگای موو٠ (٤) تۆزی بیبەری ڕەش به پیازو خوی ًهەویربكرێن و لەسەرپەڕۆیەكی پان بكرێتەوەو لەجێی موو بندرێ هەر ڕۆژ جارێك نوێ بكرێتەوە (٥) ڕەشكە بسوتێندرێو بهاڕدرێت و بەشەمێو ڕون مەڵحەم بكرێو لەجێی مووان بندری ًیاخەنەشی تێكەڵ بكرێ باشترە٠ (٦) ئەسلێرك وئاردی جۆ بەسركه لێك بدرێو ڕۆژانە تا چوار میسقال بخورێ٠(٧)بنكی ئەسپون بەسركه لێك بدرێ لێبندرێ٠ (٨) سمی ئێستر ئارد بكرێو بەڕونی داری ئاس لێك بدرێو لەهەر جێیەك بدرێ مووی لی ًدێنێ٠

ز- بۆچارەی موو خۆرەبەچەند هۆیەك:

(١)بیبەری ڕەشی كوتراو بەئاوی پیازوخوی ًمەڵحەم بكرێو له مووجێی موو بدرێ٠ (٢)ڕۆژانە خواردنی ماستی تازە٠ (٣) خواردن و

خواردنەوەی ئاوی کولاّو و شۆرباى پێستی چەلّتوك. (٤) بەئاوی شملّی هەر رۆژ مووی سەرتەربکرێو شانە بکرێ• (٥) خواردنی سیر یا شوتنی سەربەئاوی سیر. (٦) رەشکەی سوتاوو هارِدراو بەخەنەو مێو و رون لێك بدرێ‌وە دەستەنەرمە بکرێ لە مووخۆرەوجێی روتاوە بنرێ • (٧) خۆپاراستن لەقوت کردنی موو• (٨) نیو کیلۆ ئاردی نۆکی خاو، دووسەت گرام پەلکی مێوی نەرم، نیوکیلۆخەنە هەمووی کوتراو ولێك دراو بکرێ‌بەپێنج بەش، هەر شەو بەشێك بەسێ‌زەردێنەی مریشك بگیرێتەوەو لەسەری بندرێ، بەیانی بەسابوونی رەقی (حەلەبی) بشۆرێ• (٩) چەور کردنی سەرو موو بەرِونەکانی موعتەدەل وەکو رونی بنەوشۆکە یا چەقەلە چەور بکرێ و بهەنوێ، یابەلیکاوی ئەسفەرزە، یاتۆوی کتان، یاهێرۆ•

ح - بۆ بەرگری لە سپی بوون ورەش کردنەوەی موویهەرجێیەك بەچەند هۆیەك :

(١)هەلیلەی رەش بەزۆری لەناوزار رابگیرێ• (٢) ئاوی کولّاوی پەلکی درِوو لەموو بندرێ، رەشی ئەکاتەوە• (٣) رۆژانە چەور کردنی موو بەرِونی کۆنی زەیتون پێشگیری لە سپیبوونی ئەکا (٤) خواردنی میوەی درِیو ئاوی پەلکەکەی (٥) پەلکی کونجی بکولێ ومووی پی ‌چەور بکرێو لێبندرێ موو رەش ئەکا• (٦) خواردنی شۆرباى توێلکی

چەڵتوك. (٧) چەور کردنی بەدەن و مووبەشێلم لەناو گەرماو• (٨) تێدان و- چەور کردنی موو بەڕونی ئامله (٩) ڕۆژانە خواردنی سیرو شوتنی جێی موو بەئاوەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر. (١٠) ڕۆژانە پێنج میسقال تۆوی مورد بکوڵێو دۆشاوەکەی لەموو جێی موو بدرێ، ڕەشیان ئەکاتەوە• (١١) باینجان بکوڵێو لە مووجێی موو بندرێ، ڕەشی ئەکاتەوە• (١٢) ڕۆژانە خواردنی والك، مووی سپی دەوەرێنێ و مووی ڕەش دێنێتەوە• (١٣) شلێرو توێلکی سەوزی گوێزجوان بکوترێن و لە جێی مووبندرێن، ڕەشی ئەکاتەوە• (١٤) پە لکی درەختی سماق بکوڵێو وەکوخەنە لە موو جی٘موو بندرێ، ڕەشی ئەکاتەوە• (١٥) ڕۆژانە چەور کردنی موو جی٘موو بەڕونی زەیتونی دەشتی، بەرگری لەسپی بوونی ئەکا• (١٦) هە ڕۆژخواردنی یەك هەلیلەی ڕەش• (١٧) ئاوی سماق وئامله ووەسمە وخەنە لێك بدرێن و لە موو بندرێن، بۆ ماوەی دوو کاتژمێرمووی سپی ڕەش ئەکەن• (١٨) پەلکی کونجی بکوترێ و بەخەنە لێك بدرێ ولەموو بندرێ ڕەشی ئەکاتەوە• (١٩) تووی ڕەش و شاتوولێك بدرێن و لە موو وجێی موو بندرێن• (٢٠) ئاوی مازی لە موو جێی موو بندرێ ڕەشیان ئەکاتەوە• (٢١) توێلکی ڕەگی کە بەر لەسرکە دابکوڵێو لە مووجێی موو بندری٘ڕەش وجوانیان ئەکا•(٢٢)بۆ

ماوەی حەوت ڕۆژ، هەر ڕۆژحەببەیەك مێشکی کەڵەباب بە پازدە میسقال شیری تازە بخورێتەوە بەرگری لەسپیبوون ئەکا٠ (٢٣) خواردنی ئەشکەنە بەرگری سپی بوون ئەکا (٢٤) خواردنی نانی جۆ بەرگری لە سپی بوون ئەکا٠ (٢٥) خواردنی ماست، بەرگری لە سپی بوون ئەکا (٢٦) خواردنی جوانەی گەنم بەرگری ئەکا٠ (٢٧) خواردنی ملاسی ڕەش بەرگری ئەکا٠ (٢٨)) خواردنی موخەممەری ئاوی جۆ بەرگری ئەکا٠ (٢٩)خرنوك بکوترێو بەخەنە لێك بدرێو لەموو جێی موو بندرێ، بەرگری لە سپی بوونی ئەکا٠ (٣٠) خواردنی تەماتە بەرگری ئەکا٠ (٣١) خواردنی پەنیر (٣٢) زراوی بزن بسوتێو بەڕونی زەیتون لێك بدرێو لەبرۆیان هەڵبسوێ ڕەشیان ئەکا٠ (٣٣) بەئەندازەی دوو دنکە گەنم مێشکی کەروێشك بەکیلۆیەك شیری چێڵ لێك بدرێو بیخواتەوە قەت مووی سمێڵی سپی نابی٠ (٣٤) ڕیخۆڵەی هودهودو وشك بکرێتەوەو بە ڕونی کونجی جوان لێك بدرێو سێڕۆژ لەسەریەك لەمووی هەرجێیەك هەڵسوی، ڕەشی ئەکاتەوە٠ (٣٥) زار پڕ لەشیر بکرێ تا ددان ڕەش نەبن، جازراوی پەڕەسێلکە بخورێتەوە مووان ڕەش ئەکاتەوە (٣٦) تێدانی ڕونی بنەوشۆکە بەتایبەت بە ڕونی لادن٠

گ – بۆ وەراندن و بەرگری لە هاتنەوەی موو لە هەر جێیەك بە چەند هۆیەك:

(١)هێلکەی مێرو، تۆوی بەنگ، ئسپرزە هەموویان کوتراو وتێکەلاو بەسرکە لە جێیە کە بندری بەرگری لە هاتنەوەی موو ئەکا(٢)نۆشادرو پەلکی ووشك کراوەی توو بکوترێن و بەزراوی ڕەشە ولاخ لێك بدرێن لە جێیە کەبندرێن بەرگری لە هاتنەوە ئەکا٠ (٣) ئاردی پاقلە هەویربکرێو لەجێیەکە بندرێ لەدوای هەڵ کەندنی موو. (٤) تێدانی ئاوی داری مێولەجێیەکە بندری بەرگری ئەکا (٥) مشکی پەلکی سوتاوی کەلەمچەند جار لەجێی موو بدرێ. (٦) شیری ڕازیانە ڕۆژانە چەند جار لەهەر جێگایەك بدری مووی پێوە نامێنێو کەمی ئەکاتەوە (٧) زراوی بزن و نۆشادر یا کەوەر لێك بدری وجێی مووی کەندراوی پێ بهەنوێ موو نایەتەوە٠(٨) بژانگی چاو ئەگەر زیاد بوو بیانکێشیو زراوی بزن لە جێیەکە هەڵسوی چارەی ئەکا٠

بەشی سێیەم

باسی لەناو بردنی تۆشكەو چەوری وزیپكەوخوران وكەچەڵی و شوتن وخاوێن كردنەوەی سەر ئەكات:

ا- بۆ تۆشكەی سەربەچەند هۆیەك:

(١)شوتنی سەر بەئاوی كوڵاوی كەلەم. (٢) مۆز بكوترێو بەكێشی خۆی سركەو ئاو - لیمۆی تێ بكرێو لەسەری بدرێ. (٣) ئاوی كوڵاوی تۆڵكە سەری پێ چەوربكرێ. (٤) گوڵی رێواس، كەتیرا، گوڵیهێرۆ، پێستی لیمۆی ترش، مورتك، بەیبونی شیرازی، هەریەك دەمیسقال، سدرنیوكیلۆ، هەموویان كوتراو وتێكەلاو سەری پێبشۆرێ (٥) پۆدری چەقەڵەی تاڵ لەسەر بدرێ. (٦) چەور كردنی سەربەرۆنی بەهێ. (٧) ئاوی رەگی گیای فریزبگیرێو سەری پیٚبشۆرێ. (٨) سەت گرام مریەم گوڵی لەلیترێك ئاودا بۆماوەی دە خولەك بكوڵێ، دوای ساردبوونەوە بپارزنێو سەری پێ بشۆرێ. (٩) كەرەوز بكوڵێو ئاوەكەی بپارزنێو سەری پیٚبشۆرێ. (١٠) شاتەرە لە ئاودا بخوسێو جا سەری پیٚبشۆرێ . (١١) هەفتەی دووجار، سەربەرۆنی زەیتون بهەنوێو بشێلدرێ. (١٢)خواردنی بادام زەمینی. (١٣) پەلكی چەوەندەر بكوڵێ وبپارزنێ و بەئاوەكەی سەربشۆرێ. (١٤) بیست گرام سۆدە، چل گرام سركە، بە لیترێك ئاو لێك بدرێ و شەوانە پێش نوستن سەری پیٚبشۆرێ. (١٥)

گوڵی ڕێواس، تۆوی شاتەڕە، هەریەك پەنجا گرام لە پێنج سەت گرام ئاودا بکوڵێو بپارزنیێو سەری پی ̊بشۆرێ وبهەنویێ• (١٦)خواردنی لیمۆ • (١٧) پەڕی سیاوشان بسوتێندرێو مشکیەکەی بەئاولێك بدرێ وسەری پێ بشۆرێ• (١٨) سەربە خوێ ئاوك و ئاوی نەعنا بشۆرێ•

ب-بۆلا بردنی چەوری سەر بەچەندهۆیەك:

(١)گوڵی ڕێواس کەتیرا، گوڵی هێرۆ، پێستی لیمۆی ترش، مورتەك، بەیبونە، هەر یەك دە میسقال سیدر نیو کیلۆ هەموویان کوتراوو تێکەلاّو ڕۆژانە سەری پیێبشۆرێ. (٢)بەئاوی ڕەگ وگیای فریز سەر بشۆرێت. (٣) پەلکی چەوەندەر بکوڵێو بپارزنیێو بە ئاوەکە سەر بشۆرێ• (٤) بیست گرام سۆدە، چل گرام سرکە، بەلیترێك ئاولێك- بدرێو شەوانە پێش نوستن سەری پی ̊بشۆرێ• (٤) گوڵی ڕێواس، تۆوی شاتەڕە، هەریەك پەنجا گرام لە پێنج سەت گرام ئاودا بکوڵێو بپارزنیێو سەری پی ̊بشۆرێو بهەنویێ• (٥) خواردنی لیمۆ• (٦) پەڕی سیاوشان بسوتێندرێو مشکیەکەی بەئاو لێك بدرێو سەری پی ̊بشۆرێ • (٧) تۆوی گژنیژ، بەیبون، گوڵی هێرۆ، شاتەڕە، هەریەك بیست گرام، لەپێنج سەت گرام ئاودابکوڵێن و بپارزنیێ و بەئاوەکەی هەر دوو ڕۆژجارێك پێستی سەری پێ بشۆرێ• (٨) سەر بەخوێ ئاوك وئاوی نەعنا بشۆرێ• (٩) ڕونی زەیتون بە ئاوی پەسیرە لێك بدرێ و لەسەری بدرێ•



ج- بۆلابردنی خورانیسەربەچەند هۆیەك:

(١)ئاوی کولاّوی کونجی وپەلکی کونجی سەری پیّ بشۆریّ. (٢) شوتنی سەر بە ئاوی کولاّوی کەلەم. (٣) ئاوی کولاّوی تۆلکە سەری پیّ چەوربکریّ.

د- بۆ شوتن وپاك کردنەوەی سەر و موو لە هەموو شتێك بە چەندهۆیەك:

(١)نۆك، کونجی، ڕەشکە، گوڵی بنەوشە بکوڵێن وسەریان پی٘بشۆی، یا بکوترێن و لە ئاوی گەرم بکرێن و سەریان پیّ بشۆریّ٠ (٢) پۆدری چەقەلەی تالّ لەسەر بدریّ ڕشك وئەسپی٘نایەلّیت. (٣) گوڵی ڕێواس، تۆویشاتەڕە، هەریەك پەنجا گرام لەپێنج سەت گرام ئاودا بکولیّو بپارزنیّو سەری پیّ بشۆریّ و بهەنویّ٠ (٤) خواردنیلیمۆ٠ (٥) سەر بەخویّئاوك و ئاوی نەعنا بشۆریّ

هـ- بۆ چارەی زیپکە و پۆزگی سەر بە چەند هۆیەك:

ا- ئاوی کولاّوی کونجی و پەلکی کونجی سەری پی٘بشۆری٘بۆ زیپکە باشە. (٢) تێدانی کولاّوی میوەو توێلکی درەختی کاج و سەمغی کاج لەزیپکەی پێست. (٣) زاجی ڕەش وئەشنانی کوتراوو تێکەلاّو بەسرکە لەسەر بندرێن٠ (٤) تۆوی کەلەم، ڕەشکەو ڕەگی ئارویّی دەشتی، بکوترێن و بە سرکە لێك بدرێن و لەسەری بندرێن٠ (٥) بیست وهەشت گرام پەلکی شاتڕە لەئاوی کولاّودا دەم بکریّو هەر سی

`کاتژمێر یەك ئیستیکان بخورێتەوە. (٦) پەلك و توێلکی درەختی کاج و سەمغی کاج بکوڵێن وسەری پی`چەور بکرێ٠

وبۆ لەناو بردنی کەچەڵی بە چەند هۆیەك:

(١) تێدانی کوڵاوی میوەو توێلکی داری کاج و سەمغی کاج٠ (٢) بەریاتوێلکی درەختی کاج بەمێوژ، کوتراوو تێکەڵاو یا بەڕو و توێلك و سەمغی درەختی کاج تێکەڵاو و کوتراو بەمێوژ بکوڵن و ئاوەکەیان سەری پێ چەوربکرێ٠ (٣) نۆك بکوڵێ و هەویر بکرێو لێبندرێ٠ (٤) تۆوی کەلەم، ڕەشکەو ڕەگی ئاروێی دەشتیبکوترێن و بە سرکە لێك بدرێن و لەسەری بندرێن٠ (٥) شەش دنکە سیر ڕەندەبکرێن و لە لیترێك ئاودا بکوڵێن و جێگای برینداریو کەچەڵی پی`چەور بکرێ٠ (٦) خواردنی توێلکی چەڵتوك (٧)سێو دوولەت بکرێو ناوەکەی قوڵ بکرێو کەمێ گڵی گۆگردی تی`بکرێ و پێکوە بندرێتەوەو بەبەنێك توند ببەسترێو لەبنی ئاگر یاکورە دابندری`تا ئەبرژی جاوورد بکرێو جێیەکەی پێ چەور بکرێ٠ (٨) سەر بتراشێو بەڕونی کونجی چەور بکرێو کەشك و خوریو جۆ بسوتێندرێو مشکیەکەیان بەسەری کەچەڵ ومر بکرێ٠ (٩) ئاردی نۆك دەستە نەرمە بکرێو لەسەر بندری`کەچەڵیو ڕەنگ زەردی لائەبات٠ (١٠) تێدانی کوڵاوی میوەو پێستی داری کاج لەسەری کەچەل`(١١) ئەشنان بکوڵێو لەسەری کەچەڵ بندرێ٠ (١٢) چەقەلەی تاڵ بۆبدرێوبەزەفت بکوترێو لەسەربندرێ٠ (١٣) هەشتا میسقال ڕونی حەیوانی داغ بکرێو بیست لیترئاوی ئیسفەناجی تی`بکرێ وزەفت و قاوەی بۆدراو، هەریەك سێ

میسقال تێکەڵ وبکوڵێن تاناوەکە تەواو نەبێت ورۆنەکە ئەمێنی، جابەڕونە کەسەرچەوربکرێ (١٤) جیوەی سورو ڕونەکەرە لێك بدرێو لەسەری بندرێ٠ (١٥) تۆزی گوڵیحاجیلە بە سەری منداڵی کەچەڵ وەربکرێ٠ (١٦) زەراوەندی درێژ، سەمغی سنۆبەر، گوڵنار، ئەقاقیا ، هەموویان پێکەوە بکوترێن، وبەڕونی گوڵەسورو سرکە لێك بدرێن و لەسەری بندرێن٠ (١٧) مووەکانی سەر هەڵقەندرێ، باش خاوێن بکرێتەوەو ڕۆژانە دوو جار مرەبای نارنج لەسەری بندری بۆماوەی حەوت ڕۆژ٠ (١٨) سەری کەچەڵی منداڵ بتراشێو ماست و ڕوناس و خەنە هاوکێش لێك بدرێن و دەرمانە کە لەسەری بندرێ٠ (١٩) پەلکی درەختی گوێز بکوڵێو بەئاوەکەی سەری کەچەڵ چەور بکرێ تا چاك نەبێت٠ (٢٠) ئاو لیمۆ بەتێدان و خواردنەوە دەرمانی کەچەڵیە (٢١) پەلك و توێلکی درەختی کاج وسەمغی کاج بیانکوڵێنیو سەری پێ چەور بکەی٠ (٢٢) ئەفسەنتین بکوترێو وەکو شەڵتە لەسەر بنری هەر ڕۆژ دەرمانەکە نوێ بکرێتەوە تا چاك نەبیتەوە٠ (٢٣) سمی ئێست رئارد بکرێو بەڕونی داری ئاس لێك بدرێو لەسەری کەچەڵ بندرێ٠

ز- بۆئاوسان و کیس کردنی سەر و مێشك :

کەنیشانەکانی سەر سوڕمان و بێحەوسەلەییو بێمێشکیو قسەی هەلەق و پەلەقە وەك نیمچە شێتێکی لێ دی هەردەم تاو نەخۆشیو بەخۆداگوتن و بزران و پێکەنین سوری چاوو زمان و گاڵتە بازیشی هەیە.

چارەی بەچەند هۆیەکە: (١)گوڵێك سونجی لەپەرداخێك ئاودا بکوڵی ˇتا نیوەی

ئاوەکە ئەروا جا بپارزنیّ و ئاوەکە بەشەکر شیرین بکریّ و بکوڵیّ تا وەکو ڕاوی

هەنگوین ڕێچکە ئەکائەو جابەکەوچکی چایکەم کەم بخوا٠ (٢) ئاوی سێوو گژنیژی سەوز وگوڵاوو کدودەم بەدەم بەکەپو هەڵمژی٠ (٣) سرکەو ڕونی گوڵی سورو گوڵاوی بەسەریدا بکریّ٠

بەشی چوارەم

باسی هەموو ئێش و نەخۆشیە کانی سەر ئەکات:

ا-بۆ سەر ئێشەیەك، کە بە هۆی زەبری توندپەیدا بوو بێت

چارەی بەچەند هۆیەکە:

(۱)ڕۆژانە خواردنەوەی نیو میسقال ئوستوخددوسی کوتراوو تێکەلأو بەڕاوی هەنگوین.

ب – بۆ سەر ئێشەیەك کە بە هۆی زۆری خوێن بێت بەچەند هۆیەك:

(۱)شەربەتی ئاولیمۆی ترشی بەقەند شیرن کراو، کەمێ گوڵاوی تێکرابێ زۆر بخواتەوە۰ (۲) عەرەقی پەلکی بیبەسر کە تێکەڵاو، چەند جار سەری‌پێ چەور بکرێ تائێش ونیشانە کانی زۆرخوێنی لەناو ئەچن۰ (۳) سروشت بە هۆی ئاوی هەلۆژەو تەمەر هیندی و ترنجەبینی پاك کراوە نەرم بکات۰ (٤) ئاوی کدوو کاهو تێکەڵاو بە شیری ژن دلۆپ دلۆپ لەکونە لوتی بکات۰ (٥) وابکات کە خواردنەکان

لە گەدەنە مێننەوەو بەرێ ببن، ئەوجا خواردنێکی تربخوات. (٦) خواردنی سوك وەکو شلەی دروستکراو لەئەسپەناغ (ئیسفناج)، کدوو ماش و جۆبەئاوی نارنج یا بە ئاوی هەناری ترش یا بە ئاوی پەسیرە یا بە ئاوی هەلۆژە لەگەلّ ئاوی تەمەر هیندی باش بکولێت و بیخوات. (٧) ئەگەر پێویست بوو بۆپاك کردنەوەی گەدە سونجی، گولی نیلوفەرو هەلۆژە وەکویەك بکولێن، جا ئاوەکە پاك بکرێتەوە وتلّپەکەی فرێ بدرێو ئاوەکە بە شەکرشیرن بکرێت و بکولێت تاوەکو راوی هەنگوین خەست ئەبێت و راو ئەکا، بکرێ بەشەربەت و رۆژانە بخواتەوە (٨) ئەگەرنە خۆشەکە کۆخەی هەبێت نابی ترشی بخوات و لەجیاتی ئاو رۆژانە چوار ئیستیکان ئاو جۆیەك کە خۆی دروستی بکا، بخواتەوە. (٩) رۆژانە خواردنەوەی ئاوو شۆربای پەسیرەو ئەگەرخوێن زۆر بوو چارەی نەکرا بەخواردن و خواردنەوە ئەبی خوێن بگرێو بەری بداتا خوێن کەم ئەبیتەوە بەئەندازەی پێویست.

ج- بۆ چارەی سەر ئێشەیەکسکە بە هۆی خوێن و بەلّغەم پەید ابوبی بوو بێ بە چەند هۆیەك:

(١)هەر دووکاتژمێریەك کەوچکی شیو خواردن راوی هەنگوین لەیەك ئیستیکان ئاوی سارددا بتوێتەوەو بیخواتەوە تا ئێشەکە لەناو

ئەچێت و بەڕاوی هەنگوین غەرغەرە بکات. (٢) ئاوی بەیبون یائاوی پونگ لەکە پوبکا. (٣) پارێز لە هەر شتێکی ساردو تەر سروشت بکات . (٤) نۆکاوو فڕوج و کەوو سوێسکەی بەدارچین و زیرەی سەوز دروست کرابی بخوا. (٥) ئەگەر پێویست بوو گوڵی زمانەگا هەڵۆژە، ترەنجەبین هەموویان پێکەوە بکوڵێن وئاوەکەی پاك بکرێتەوەو لەخورێنی بخواتەوە تاسێ ڕۆژ بەم شێوەیە.



د- بۆ سەر ئێشەیەکەکە بە هۆی زۆری و گەرمی زەرداو پەیدا بوبی بێت چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١) بەسرکەی ترێ سەرو ئێشەکە چەوربکرێ. (٢) توێلکی ئاروێی تازە لەسەرو ئێشەکە بندرێ. (٣) سرکەو گوڵاو هاوکێش تێکەڵاو بکرێو پەرۆیەکی تێدا بخوسێنرێو لەسەر سەرێك بەهۆی نەخۆشی جەرگ و سەفرا پەیدا بووبێ دابنرێ ئێشەکە لائەبا (٤) خواردنی بەهێ. (٥) خواردن و بۆن کردنی ئاروێ. (٦) هەر دوو کات ژمێر نیو ئیستیکان ئاوی نارنج بکرێت بە شەربەت و بخواتەوە تا ئێشەکە لە ناو ئەچی

• (٧) هەردەم ئەو شتانە بخواو بخواتەوە کە گەدە نەرم و ڕەوان ئەکەن• (٨) کەپەکی ئاردی گەنم و گوڵی هێرۆ و گوڵی وەنەوشە بکوڵێ و بەنیوگەرمی پێیەکانی لەناو بنێو پێی بشوا• (٩) خواردنە کانی ساردو تەڕ وەکو شویت و ئاولیمۆی شیرن و کاهوو شتی وازۆر بەکار بێنی• (١٠) شلەی دروست کراو بە گژنیژو ئەسپە ناخ و نیسك و فرۆجاوی ترش کراو بەئاوی پەسیرە یائاوی لیمۆی ترش یا ئاوی هەناری ترش یائاوی تەمەرهیندی ڕۆژانە لەجیاتیخواردن بخوا •(١١) ئەگەرپێویست بێ، خۆی ڕەوان بکا بەدە دانە هەلیلەی کابولیو پێستیدە دانە هەلیلەی زەرد• (١٢) سونجی، قەسپی - هیندی، گوڵیوەنەوشە، سپستان، خەیارشەمبەر هەریەك گۆلێك و دانەیەك فلوس هەموویان بکوڵێن و جائاوەکەی بپاڵێون، خڵتەکەی فڕێ دەن و ئاوەکە بە ترنجەبین یابەشیرخشت، شیرن بکرێو ڕۆژانەئیستیکانێك بخورێتەوە تاسروشت ڕێك وپێك ئەبێ• (١٣) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوو شۆربای پەسیرە•

ھ- بۆسەر ئێشەیەك بە ھۆی خلتەکانی سارد بێ وەکو ڕەشاو و بەلغەم، چارەی بە چەند ھۆیەکە:

(١)ڕۆژانە زۆرخواردنی چەوەندەرو خەرتەل. (٢) چەور کردنی سەر بەڕونی ھێرۆ، ئاردیجۆ، ڕونی گوڵەسور بەکەمێك سرکە تێکەڵاو بکرێو لەسەربدرێ.

و- بۆ سەر ئێشەیەك کە لە زۆری ڕەشاویەیدا بوو بی،چارەی بە چەندھۆیەکە:

(١)عەرەقی ڕەشەبیو گولاو بە ئەندازەی یەك تێکەڵاو و بەشەکر شیرن بکرێن وھەر دوو کاتژمێر یەك ئیستیکان بخواتەوە تا ئێشەکە لە ناو ئەچی. (٢) خۆی بحەسێنێتەوە لە ھەموو ئیش و کارێك. (٣) لە سەرلای چەپ بخەو ی. (٤) واز لە ھەموو بیرو ئەندێشەو بۆچونێك بینی تا چاك ئەبیتەوە. (٥) نۆکاو بە گۆشتی کەڵەشێرو مریشك یان ھێلکەی نیوەبرژاو بخوا. (٦) لەدوای خواردن ئەو مرەبایانە بخوات کەخۆشی بەدی دێنن، وەکو بەھار نارنج و مرەبای بەھێ. (٧) ئەگەر پێویست بوو بەڕونی گوڵی سورو یاسەمین ئێشەکە چەور بکات، یابەھەریەك لەم دووانە.

ز- بۆ سەر ئێشەیەك لە گەرماوو ئاگر وشتی وا پەیدا بوو بێت:

گەنیشانەکانی: گەرمیپێشەسەرو ووشکی ناو کەپوو دەنگ و هاژەهاژی ناو گوێو هێدی بوونی ئێشەکە بەئاوی ساردو هەواو شتیفێنکە.

چارەیبەچەندهۆیەکە:(١)سرکەو گولاوی تێکەلاو بۆن بکاو بەکەپو چەند جار هەلمژیو فرێی بدا. (٢) ئاوی هەنار یائاوی رێواسیائاوی پەسیرە یادۆ هەریەك لەوانە دەست کەوێ بیخواتەوە. (٣) ئەبێ جێگای نوستن و دانیشتنی فێنك بێت، وەزووزوو ئاورشێن بکرێت و کافور بۆن بکات. (٤) گولی وەنەوشە بکولێو ئاوەکەی پاك بکرێتەوەو بەئاوی کدو تێکەلاو بەبەفر یاسەهۆلْ سارد بکرێت و کەم کەم بەسەر سەری خۆیدا برێژی. (٥) خۆبپارێزی لەهەتاوو گەرمی ئاگرو تورەبوون و دەمار گیری (٦) هەر خواردنێك سیرو پیازو بیبەرو شتی توندو تیژی تێدابی نەیخوا. (٧) شلەی دروست کراو لە جۆو ماش و ئەسپناخ و گژنیژی تازەو نیسك بخواو نابیج گۆشتی تێدابی. (٨) ئەگەر پێویست بوو بە سرکەو گولاو، گولی سور پێشە سەر بهەنوێو

چەور بکرێ (٩) سرکەو ڕونی گوڵی سور تێکەڵاو لەسەر ئێشەیەك بندرێ کەبەهۆی گەرمای هەتاو پەیدا بووە٠

ح- بۆ سەر ئێشەیەك لە سەرما وئاوو هەوای سارد و هەڵامەت و شتی‌وا پەیدابوو بی‌چارەی بە چەند هۆیەکە :

کەنیشانەکانی: ئێشی زۆر لەپێشەسەر تاکو دەگاتە پشتی سەرو هێدی بوونی بەهۆی هەوای گەرمە٠

چارەی‌بەچەند هۆیەکە: (١) گوڵی سور لەئاو دابکوڵێ و نە خۆشەکە سەری بە سەردا بگرێو هەڵمەکەی هەڵ مژی٠ (٢) سەربە ئاوی کوڵاودا بگری و هەڵمەکەی هەڵمژی٠ (٣) خویی‌کوتراو گەرم بکات ولەسەری خۆی بنێ٠ (٤) بچێتە گەرماوی گەرم وسەری خۆی‌داپۆشی‌و خواردن کەم بخواو خواردنی نۆکاو بەگۆشتی مریشك یاکەو کە بەزیرەو دارچین دروست کرابی بخوا٠ (٥) ئەگەر پێویست بوو ئاوێك کە گوڵی وەنەوشە، سبستان، تۆوی‌کەتان، هەنجیری تێداکوڵابێت بخواتەوە تاسروشتی نەرم بی٠ (٦) پەلکی درەختی گوێز جوان بکوڵێ تانزیکی خەست بوون نەبێ، ئەو جا سەری ئێشاوی بەهۆی سەرمای پێ‌چەور بکرێ٠

گ- بۆ سەر ئێشەیەك نیوەی سەربگرێ كەنیشانەی : هێدی بوونەبە شێلان چارەی بە چەند هۆیەكە :

چارەیبەچەند هۆیەكە:(١)زەعفەرانی هاڕدراو بە گوڵاو تێكەڵ بكری ٚچەند جار لاسەری ئێشاوی پێ چەوور بكرێ٠ (٢) ئاوی شبیت بەخوێ یا ئاوی كوڵاوی بەیبون یا ئاوی پونگ مسەر سەردا بڕێژی (٣) ئەگەر نیوە سەرئێشان بەهۆی گەرمی بێت، ئەبی ٚچەند جار گوڵی وەنەوشەو گوڵی هێرۆ و كاهوو گوڵی سورو گوڵی لاولاوە یاهەر یەك لەوانە كەدەست كەوێ بكوڵێ و بەسەر سەردا بكرێو لێ بندرێ٠(٤) ئاوی كاهو یائاوی گژنیژ بەتریاك یابێتریاكی لاسەری ئێشاوی پی ٚبهەنوێو چەوور بكرێ٠ (٥) سروشت و میزاجی خۆی نەرم ڕابگری٠ (٦) جگەرەو هەرشتێكی دوكەڵاوی بەكار نەهێنیو دووری لێ بكا٠ (٧) كات و سروشتی گونجاو بۆ خوارد ن و خواردنەوەكان لە بەرچاوبگری٠

ی- بۆ سەر ئێشەی كۆن و لە مێر،چارەی بە چەند هۆیەكە:

(١) ڕۆژانە دوو میسقال ئوستوخددوسی دەم كراو بخورێتەوە٠ (٢) بەشێك ئاردی ڕەگی مێكوك نیوبەش ڕازیانە یاتۆوەكەی بەئەندازەی هەردووكیان شەكر تێكەڵاو بكرێو ڕۆژانە یەك كەوچكی چای لێ بخوات.

ك- بۆ سەر ئێشەی میگرێنی:

کەنیشانەکانی بریتینە لەئێشی زۆری لایەکی سەر، ئێش و لێدانی دڵ وە هەندێ جار ڕشانەوە یابە هۆیچوونە گەرماو ویابە هۆی هاتنی خوێنی ژنانەوە یا لە جێگاکانی قەلەبارغ و بەدەنگە دەنگ، وبۆنی گران و نەخۆش، وعاجزیو دوو دڵی ئێشەکە زۆرتر ئەبێ، تاهەندێك لەو نەخۆشانە پێشی هاتنی ئێشەکە پێشبینی ئەکەن بەهۆی نیشانەکانی.

چارەیبەچەندهۆیەکە:

(١)ئوستوخددوس، مەرزە نجۆش، گوڵی وەنەوشە،

مریەم نخودی، جاترە، گوڵەسور، هەریەك دوو میسقال، هەموویان نیوکوتراو، بکرێنە دەبەشی هاوسەنگ، بۆ ماوەی دە شەو هەر شەو بەشێك لە پەرداخە ئاوێکدا بخوسێنرێو بەیانی وەکوچا دەم بکرێ و لەخڵت پاك بکرێتەوە و لە خورێنی بخورێتەوە. (٢) بۆن کردنی ڕەشکەی کوتراو وتێکەڵاو بە سرکە. (٣)چەورکردن و تێدانی گوڵی نیلۆفەڕ، گوڵی، بنەوشۆکە، پەلکی هێرۆ، پەلکی کاهۆ، وگوڵە سوور لەجێ ئێشاوەکە. (٤) ئاوی مەرزەنجۆش، وکەبابی چینی لە کەپوو بکرێ. (٥) بەیبون، شبیت، گوڵێئەرمەنی، جاترە، بکوڵێن و لەسەری ئێشاو بندرێن. (٦) بەیبونی شیرازی، ناوکی ناخونەك، گوڵی وەنەوشەو شبیت هەموویان بهێڕیو لەپێشەی سەریبندرێ. (٧) کاکڵی چەقەلەتاڵ بکوترێو بەئاو هەویربکرێ و لە جێ ئێشاوە کە بندرێ.

ل- بۆسەر سوران وسەر گێری،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)ڕۆژانە خواردنی سیر٠ (٢) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی لیمۆ. (٣) ڕۆژانە خواردنی شلەی دروست کراو بەئاوی پەسیرە٠ (٤) کە لەشاخ لێدان. (٥) خواردنی مۆز٠

م- بۆ لە رزینی سەر،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١) ڕۆژانە خواردنی هەژدە حەببە ئوستوخددوس لە خورێنی.

ن- بۆ هەموو جۆرە سەر ئێشەیەك،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)گوێزی تازە ونوێ یا پەلکی بە شینی لەگەڵ خەنە لەسەر ی‌ئێشاو بندرێ٠ (٢) ڕاوەند، هەلیلەیکابولی، سەبر، غاریقون، هاوکێش هەموویان کوتراوو تێکەڵاو بخورێنەوە. (٣) ڕۆژانە خواردنی نەختێك زەعفەران بەڕاوی هەنگوین بەتایبەت بۆسەر ئێشەی توند (٤) تێدانی کدوی کوتراو لەسەر ژانەسەرو سەرئێشە (٥) خواردنی کەلەم ئێشی سەر کەم ئەکاتەوە. (٦) ڕۆژانە سێکات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا (٧) تێهەڵسوینی پێستی نارنجی زەردبووو سرکە لەئێشی سەر. (٨) خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد. (٩) تێهەڵسوینی پەلکی چەقچەقە بە تەنهایی یا بە سرکەلە ئێشی سەری. (١٠) خواردنی تۆوی چەقچەقە بۆسەر ئێشەباشە. (١١) گوڵەسور بکوترێ و بەسرکەو گوڵاو

لێك بدرێو لەئێشی سەر بندرێ• (١٢) خواردنەوەی ئاوی پەلکی بی (١٣) خواردنی بەهێ (١٤) خواردنەوەیئاوی کولاوی پەلکی چەوەندەر (١٥) بۆن کردنی ڕیحان• (١٦) بۆن کردنی ڕەشکە• (١٧) خواردنی سیر(١٨) ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە. (١٩) تێدانی خاکیڕەس• (٢٠) سرکەی تیکەلاو بە ڕونی زەیتون یاگوڵە سور یا بە تەنها لە پەڕۆیەکی خاوێن بدرێو لە پێشەسەر یالە جێگای ئێشاو بنری˚(٢١) خەنە هەویر بکرێو لەسەر بنرێ. (٢٢) بچیتە گەرماوو حەوت مست ئاوی گەرم بەسەری دابکاو ئاوی خوای پێدەری بەبەزەیی لەگەڵ هەرمستێکس دابینی. (٢٣) ڕۆژانە خواردنەوەی شەربەتی نارنج• (٢٤) ڕۆژانە چەندین جار بۆن کردنی ئاروێ• (٢٥) خواردنی پونگ یائاوی دەم کراوی ئەو. (٢٦) پونگ بکوترێو بە ئاردی جۆ، دەستەنەرمە بکرێو لەئێشەکە بنرێ. (٢٧) خواردنی ماش. (٢٨) خواردنی تاڵیشك. (٢٩) گوڵی هێرۆ گوڵی وەنەوشە هەریەك گۆلێك و سێگۆلە کەپەکی ئاردی گەنم لەپێنج پەرداخ ئاودا بکوڵی ˚تانیوەی ئەمێنی˚جا بەشیلتێنی پێیەکانی لەناودا بندرێن و پێی بشۆرێن• (٣٠) سروشت نەرم و ڕەوان بکرێ بەشتی نەرم کەرو ڕەوان کەر ئەگەر گەدە ساغ بی (٣١) سکەنجەبین لەنیو پەرداخ ئاوی گەرم بکرێو بخواتەوە وپەنجەی لەناو قوڕگی بنێو خۆی بەدوو جار بڕشێنیتەوە ئەگەر سارد میزاج بوو خوێ یا شبیت تێکەڵ بە

سکەنجەبین و ئاوی گەرم بکا٠ (٣٣) خواردنی لیمۆو خواردنەوەی ئاوەکەی. (٣٤) مستێك پەلکی "اکلیل الجبل" لەچوار پەرداخ نەبیذی سپی بکرێو بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دابپۆشرێو بپارزنیَورِ وۆژانە دوو پیاڵەی بەدووکات لی بخورێتەوە٠ (٣٥) دەم کراوی گوڵی بنەوشۆکە دوو بەش ئەکرێو بەشی٬بەدرێژایی ڕۆژ قوم قوم ئەخورێتەوە وبەشی دیش پاشە سەری پێ ئەشۆری٬چەند جار بە سارد کراوە بۆ لەناو بردنی ژانە سەر٠ (٣٦) ڕدێنی نێری لە کەسێك ببەستری٬ کەژانە سەری هەیە. (٣٧) بەستنی کیری ڕێوی لەسەر ژانەسە. (٣٨) خوێنی پەرەسێلکە لەسەر مەلاشو بندرێ ژانەسەر بە هۆی نەخۆشی گەدەچارە ئەکا٠ (٣٩) ژنێك لەحەیزدا بیت دەست بەسەری نەخۆشەکەدا بینی ئێشەکەی ئەڕوات٠

س-بۆ بەهێز بوونی خانەکان و نەخۆشیەکانیپێستی سەر بە چەند هۆیەك:

(١)چەور کردنی سەر بە دۆشاوی کوزەڵە٠ (٢) خواردنی لیمۆ، خانە کانی پێست نوێ ئەکاتەوەو پێستی سەر بەهێز ئەکا٠

بەشی پێنجەم

باسیبەهێزبوونی مێشك و وپاك كردنەوەو لەقانی مێشك و بیرو هۆش و وەرگرتن.

ا- بۆبەهێز بوون وئارام كردنی مێشك بە چەند هۆیەك:

(١) خواردنی گوڵەبەڕۆ زەوڕونەكەی٠ (٢) ڕۆژانە سێ كات خواردنەوەی دەم كراوی گوڵی زمانەگا (٣) ڕۆژێ خواردنی یەك میسقال و نیو كوندور(٤) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی ترێ مێشك ئارام ئەكا٠ (٥) خواردنی ماست ئارام كەرە. (٦) گوڵی بەیبون وەك چادەم بكرێو بخورێتەوە، ئارام كەرە٠ (٧) خواردنی خورما. (٨) خواردنی بەهێ. (٩) خواردنی هەرجۆرە سیرێك. (١٠) ڕۆژانە خواردنی پیاز. (١١) ڕۆژانە خواردنی پونگ یا دەم كراوی ئەو. (١٢) خواردنی چیا لیك. (١٣) خواردنی پرتەقاڵ. (١٤) خواردنی مۆزی كولآو. (١٥) ڕۆژانە بۆن كردنی نێرگز. (١٦) خواردنی ماش. (١٧) خواردنی كوزەڵە (١٨) خواردنی گندۆرە. (١٩) خواردنی كاهو. (٢٠) خواردنی گێزەرو ئاوەكەی (٢١) خواردنی كولێرە چەورە. (٢٢) خواردنی خەرتەل. (٢٣) خواردنەوەی ئاوی كولآو ود ەم كراوی قەیتەران. (٢٤) خواردنەوەی دارچینی دەم كراو بەتەنها یا تێكەڵ بەزەنجەفیل. (٢٥) هەموو جۆرە بیبەرێك دەماری مێشك بەهێزئەكا.

(٢٦) پەلکی چەوەندەر بکوترێو بەخەنە هەویر بکرێو لەسەرو مێشك بندرێ٠ (٢٧) سی ّکەوچکی چایگوڵی وەنەوشەی ووشك کراوە لەپەرداخێکی گەورەدا پر لەئاوی کولاّو بکرێو دەم بکرێ بۆ ماوەی بیست و پێنج خولەك، جا بپاڕزێ و ئاوەکە بخورێتەوە ٠ (٢٨) ڕۆژانە خواردنی سێ دانە هەلیلەی کوتراو بە نەبات٠ (٢٩) ڕۆژانە خواردنی سۆتکە٠ (٣٠) خواردی کدو بەزۆری (٣١) ڕۆژانە خواردنی کەرەوز بەزۆری (٤٠) شەوانە پێش نوستن پێنج گرام ڕازیانە وەك چا دەم بکرێو بخورێتەوە غوددەی مێشك بەهێز ئەکا٠ (٤١) ڕازیانە بکوترێو لەناونەنگوتکە هەویرێك بکرێو لێکبدرێو بکرێبەنان و بخورێ غوددە بەهێز ئەکا (٤٢) بەڕوو لەسەر ئاگر بۆ بدرێ ّتازەردو ووشك ئەبی جابهاڕدرێو کەوچکێك لە پیاڵەیەك ئاودا بۆ ماوەی دەخولەك بکوڵێو بپاڕزێو کەوچکی ّکەکاو و کەمی ّئاردی گەنمی تێبکرێو لەسەر ئاگر لێك بدرێ ّتا قوڵپ ئەکاو بخورێتەوە بۆ بەهێز بوون و نەخۆشیەکانی مێشك باشە٠ (٤٣) ئەوشتانەی ژیری بەهێز ئەکەن (ا-خۆلەشت هەڵنەقورتاندن٠ ب-سیواك کردن و ددان شوتن بەفلچە٠ ج-هامو شۆ وزیان لەگەڵ چاکە کاران٠ د-ئیش کردن بەزانیاریەك کە خۆی ئەیزانی٠)٠

ب- بۆپاك کردنەوەی مێشك بە چەند هۆیەك:

(١)کێشی هەژدە حەببە ئوستوخددوسی کوتراو تێکەڵ بەڕاوی هەنگوین لە کەپو بکرێ. (٢) ڕاوەند، هەلیلەی کابولی، سەبر، غاریقون، هەموویان کوتراو و تێکەلاّو بخورێنەوە. (٣) ناوکی مێووژ، دەربێو

دنکەبیبەرەکی ڕەشی لەناو بنرێو بخورێ، تەڕیو لیچی مێشك لائەبا.
(٤) خواردنی میوەی پێنج پەنجە.

ج- بۆ چارەی لەقانی مێشك بە چەند هۆیەك:

(١)خواردنی نیو میسقال نوستوخددوسی کوتراو و تێکەڵ بەڕاوی هەنگوین ٠

د-بۆ چارەی نەخۆشی مەنەنژ یت بە چەند هۆیەك:

واتە (وەرەمی پەردەکانی مێشك، کەنیشانەی هاتنی تاو سەر ئێشەی توندو ڕشانەوەو ووشکی سروشتە)٠
(١)ڕۆژانە خواردنی ڤیتامی ن(سی)٠ (٢) بۆ مندالأن کیلۆونیوێك پیازی سپی لەڕەندە بدرێو هەر دوو پێی تا گوێزینگان لەناو بگیرێ بۆ ماوەی نۆ کاتژمێرچاك نەبیتەوە. (٣)پە لکە کانیسەرەوەی کەلەم بەوورد نەکراوی، بەبی ئاو بکولێن و لەسەر دم و چاو وپێشە سەر دابندرێن، بۆ ماوەیەك.

هـ- بۆ بەهێز بوونی بیرو هۆش بە چەند هۆیەك:

(١)خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد. (٢) ڕۆژانە خواردنی ماست٠ (٣) خواردنی لۆبیا (٤) خواردنی چەقەلەی شیرین. (٥) خواردنی خورما. (٦) خواردنی قەیسی شیرن وگەیی (٧)خواردنی سۆتکە. (٨) خواردنی بیست و پێنج گرام جاترەی کوتراو و تێکەلأو بە دووسەت و

پەنجا گرام ڕاوی هەنگوین ڕۆژانە سێ‌جار، هەرجار دوو کەوچکی چای لی ٌبخورێ٠ (٩) زمانە چوێشکە، زەنجەبیل، ڕازیانە یا تۆوەکەی، هەلیلەی‌کابولی، هەر یەك دوومیسقال،جوان بکوترێن وبەنەباتی کوتراویا شەکرتێکەلاو بکرێن و ڕۆژانە سێ کات هەرکات یەك کەوچکی چای لێ بخورێ. (١٠) پازدە تا بیست و پێنج گرام جاترەی ووشك لەیەك لیتر ئاوی کولاو دا بۆ ماوەی دەخولەك دەم بکێشێ، ڕۆژانە پێنج تا شەش فنجانی لێ بخورێتەوە٠ (١١) خواردنی خەرتەل٠ (١٢) ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی ئەفسەنتین بە چەند جار. (١٣) مستێك پەلکی "اکلیل- الجبل "لەچوار پەرداخ نەبیذی‌سپی بکرێ و بۆماوەی دووڕۆژدا بپۆشرێ و بپارزنێ‌و ڕۆژانە دوو پیالەی بەدوو کات لێ‌بخورێتەوە. (١٤) خواردنی شیری بزن بەشەکر٠ (١٥) بەخۆوە هەلگرتنی چاوی هودهود، لەبیرچوون لائەبا٠ (١٦) خواردنی زمانی هودهود (١٧)بەدەوام خواردنی گۆشتی پۆڕ٠

و- بۆ بەهیز بوونی وەرگرتن وله ناوبردنی لەبیرچون چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)بیست و پێنج گرام جاترەی کوتراو و تێکەلاو بەدووسەت و پە نجا گرام ڕاوی هەنگوین ڕۆژێ سێ‌جار هەرجار دوو کەوچکی چای لێ بخورێ٠ (٢) زمانە چوێشکە، زەنجەبیل، ڕازیانە یا تۆوەکەی، هەلیلەی کابولی هەر یەك دوو میسقال جوان بکوترێن و بەنەباتی کوتراو

یاشەکرتێکەلاو بکرێن و ڕۆژانە سیٚ کات هەر کات یەك کەوچکی چای لیٚ بخوریٚ. (٣) خواردنی کەوەر یا تۆوەکەی لەدوای هەرخواردنێك. (٤) یەك میسقال کوندور لەناودا بخوسیٚو ڕۆژانە بخوری ٚ(٥) مستێك پەلکی اکلیل الجبل لە چوار پەرداخ نەبیذی سپی بکریٚو بۆماوەی دوو ڕۆژ دابپۆشریٚو بپارزنیٚو ڕۆژانە دوو پیاڵەی بەدوو کات لی ٚبخورێتەوە. (٦) خواردنی زمانی هودهود٠ (٧) ددانی کەمتیار لە باسکی خۆی ببەستی لەبیرچوونەوەی نامینی٠

ز- بۆ لەبیر چون و بەهێز بوون و وەرگرتنی سارد و تەڕ سروشتان چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)هەنگوین و خەرتەل پێکەوە بکولێن و غەرغەرەیان پیٚ بکریٚ چەندجار. (٢) خۆ پیکژاندن بە تۆزی بیبەر یا توتن٠ (٣) خەرتەل لەپیاز سرکەدا تێکەڵ بکریٚو لەپێش یالە پاشە سەر بندریٚ. (٤) مڕەبای گەرم وەکونا رنج یا، شقاقل یا هەنجیر یا، گێزەر زۆر بخوا. (٥) خواردنی سکەنجەبینی تێکەلاو و کولاوبەسرکەو پیاز. (٦) خۆ پاراستن لەهەر شتێکی سروشتی ساردو تەڕبیٚ٠ (٧) نابی خۆی بەئاوی سارد بشواو بخواتەوە. (٨) زۆرخواردنی گۆشتی فروج و بارەکەی ساڵیٚو بەرخ و نۆك و دارچین و هەرشتێکی گەرم و ووشك.

ح- بۆ لە بیر چوون و بەهێز بوونی وەرگرتنی سروشت گەرمان بەچەند هۆیەك:

هەر بەیانی‌یەك خواردنەوەی شەربەتی بنەوش ونیلوفەر. (٢) بەدەن بە ڕونی مریشکی پیر چەور بکرێ. (٣) ڕونی بنەوشە بەدڵۆپ لەکەپو بکرێ٠ (٤) گوڵی بنەوشە یاگوڵی هیرۆ یاهەر دووکیان پێکەوە بکوڵێن و بخورێنەوە تاهەناو پاك دەبنەوە٠ (٥) خۆ پاراستن لەهەر شتێکی، سروشتی گەرم و ووشك بی (٦) زۆر خواردنی ئەو شتانەی هەناو نەرم و ڕەوان نەکەن. (٧) بەزۆری خواردنی شیری چێڵ، گۆشتی فروج، گا، جۆ، گژنیژ، ماستی‌شیرن، شوتی، ناوکی ئاروی`هەر شتێکی ساردوتەڕ. (٨) ڕۆژانە خواردنی سیر بە پێی تێبینی سروشتی نەخۆش و کات و تەمەن. (٩) خواردنی خەرتەل. (١٠) ئیسپەند بکوترێو ڕۆژانە نیوکەوچکی بەشەکر لێبخورێ٠ (١١) ڕۆژانە خواردنی والك٠ (١٢)ڕۆژانە سێ پارچە زەنجەفیل بکوترێ و بە هەنگوین لێك بدرێ و بخورێ. (١٣) ڕۆژانە خواردنی کشمیش لەخورێنی هەموویان لەبیرچون لائەبەن و وەرگرتن بەهێز نەکەن گەرم بۆساردان ساردبۆ گەرمان.

بەشی شەشەم:

باسی نەخۆشیەکانی چاوئەکات

ا- بۆ بە هێز بوونی بینایی چاوچارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)کەم خواردنی سیرو پیازو کەومرو هەندرێشەو قورادەو شتیوا• (٢) لەچاو کردنی کل کاتی نوستن. (٣) شەوانە پێش نوستن ڕشتنی گولاو لەچاو• (٤) خواردنی گوڵ و تازە پشکۆتەکانی جاترە. (٥) ڕەشکەو ڕازیانە هەریەك سی ٚگرام،تۆوی شملی، هەلیلەی ڕەش، ئاملەی موقەششەر، دارچین هەریەك دەگرام هەموویان بەجوانی بهاڕدرێن وبەنیو کیلۆ ڕاوی هەنگوین لێك بدرێن و ڕۆژانە سی ٚکات، هەرکات یەك کەوچکی شیوی لی ٚبخورێت (٦) ئوستوخددوس چوارمیسقال گژنیژی ووشك، مەرزنجۆش هەریەك دوو میسقال موستەکی، هەلیلەی کابولی، کوندور هەریەك میسقالێك هەموویان جوان بهاڕدرێن و بەدوو ئیستکان ڕاوی هەنگوین جوان لێك بدرێن ورۆژانە سی ٚکات هە رکات کەوچکێکی چای بخوات. (٧) ڕازیانە یەك میسقال، پەڕی- سیاوشان دوو میسقال، هەنجی ریست دانە، هەموویان بکوڵێن و ڕۆژانە بخورێن• (٨)بەشێك ئاردی ڕەگی مێکوك، نیو بەش ڕازیانە یا تۆوەکەی کێشی هەردووکیان شەکرجوان تێکەلاو بکرێن و ڕۆژانە یەك کەوچکی چای بخوا (٩) خواردنی چیالیك• (١٠)شوتنی دم و چاو بەئاوی خوساوی تۆوی ڕازیانە، چاو جوان و بەهێز ئەکا. (١١) سەر گوڵی چای تاڵ و تازە دەم کراو بکرێتە ناو چاوی بەڵخاوی پاکی ئەکاتەوەو بیناییشی زیاد ئەکا• (١٢) سی ٚکەوچکی چای گوڵی ووشك کراوەیوەنەوشە

لەپەرداخێکی گەورە بکرێو پڕبکرێت لەئاوی کولاْو و بۆماوەی بیست و پێنج خولەك دابپۆشرێ، جا بپارزنیێو ئاوەکە بخورێتەوە. (١٣) خواردنی ڕازیانە، بەتایبەت پشکۆتە ناسکەکانی. (١٤)ڕۆژانە لەچاوکردنی دوو تنۆك ئاوی کارگ (١٥) خەنە لەسەری بندرێ٠ (١٦) ڕۆژانە دووکات خواردنی مەعجونی شەعرانی تاریکیچاو لائەبا. (١٧) ڕەگی بامیە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لەئاودا بخوسێنرێت و ئاوەکە بخورێتەوە٠ (١٨) خواردنی کەلەم و تۆوەکەی٠ (١٩) خواردنی ماش٠ (٢٠) خواردنی مارچوبە (٢١) خواردنی سێوەبن عاردە بەکاڵیو بەکولاْوی. (٢٢) ڕۆژانە خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد. (٢٣) هەلیلەی ڕەش زۆر لەناوزاردار ابگیرێ. (٢٤) چکاندنی ڕونی زەیتون لەچاو٠ (٢٥) خواردنی هەرجۆرە لۆبیایەك. (٢٦) سورمەی چەقەلە تاڵ چاو بەهێز ئەکا. (٢٧) خواردنی قەیسی٠ (٢٨) ڕۆژانە چەند دڵۆپ ڕونی چەقەلە تاڵ لەچا و بکرێ٠ (٢٩) خواردنی بەهێ٠ (٣٠) خواردنی ڕازیانە٠ (٣١) خواردنی کرۆکی گندۆر٠ (٣٢) خواردنی بامیە یا ئاوی خوساوی ئەو (٣٣) خواردنی گێزەرو ئاوەکەی. (٣٤) خواردنی مرەبای هەلیلەی کابولی. (٣٥) تۆزی ئاردی ڕەگی مێکوك بەکلچوك لەچاو بکێشرێ. (٣٦) یەك کەوچکی خواردن ڕاوی هەنگوین لە دووسەت و پەنجا گرام ئاودا بکولێنرێو ڕۆژانە چاوی پێ بشۆری. (٣٧) شەوانە کاتی نوستن یەك دلۆپ ئاوی لیمۆ لەچاو بکرێت. (٣٨) خواردنی شێلم و ئاوەکەی٠ (٣٩) خواردنی سیر. (٤٠) زراوی کەمتیارلەچاو وەربیندرێ بەهێزی ئەکاو تاریکیچاو لەناو ئەبا٠ (٤١) زراوی چێلی ڕەش بەچاودا بیندرێ٠ (٤٢) کەمێك زراوی گورگ بەڕاوی هەنگوینی ئاگرنەدیولێك بدرێو لەچاو وەر بیندری ْبەهێزی ئەکاوبە شەویش ئەبینێ٠ (٤٣) مێشکی پەڕەسێلکە لەچاو وەربدرێ تاریکی لا ئەبا. (٤٤) خواردنی گۆشتی پەڕەسێلکە٠ (٤٥) زراوی پیرۆزە لەچاو وەربدرێ تاریکایی

وپەردەلا- ئەبا٠ (٤٦) تەماشاکردنی کەرەکێوی٠ (٤٧) زراوی کەمتیار بەڕاوی هەنگوین لێکبدرێ کەسێك لەچاوی وەربینی، بەهێزو ڕوناکی ئەکا٠

ب- بۆ شەو کوێری ،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)ڕازیانەی کوتراو بەڕاوی هەنگوین تێکەڵاو بکرێو بخورێ.

ج- بۆ لابردنی سوری چاو،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)حەمام کردن بەئاوی کولاوی پەلکی چەوەندەر بەتایبەت پەلکی چەوەندەر گەرم بکرێو لەسەر پێڵوی چاو دابنرێ باشترە.

د- بۆ ئێش و هەوکردنی چاو ،چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)پەلکی چەقچەقە بکوترێو هەویر بکرێو لەسەر چاودابنرێ. (٢) شوتنی چاوبە ئاوی کولاوی پەلکی مێو، پارێزەرە لە میکرۆب٠ (٣) خواردنەوەی دەم کراوی جاترە بۆ چاوئێشە. (٤) ئاوی پلێپێنە لەچاوی کول و ئێشاو بکرێ. (٥) سەرگوڵی چای تاڵ و تازە دەم کراو بکرێتە ناو چاوی بەڵغاوی پاکی ئەکاتەوە٠ (٦) پەلکی جەعفەری بکوترێ لە چاوبنرێ، ئێش و وەرەم و چلکی چاو لائەبا. (٧) تۆزی ئاردی ڕەگی مێکوك بەکلچوك لەچاو بکێشرێ، پێستی سپی‌و گۆشتی زیادو زەردی چاو لا ئەبا. (٨) یەك کەوچکی خواردن ڕاوی هەنگوین لەدوو سەت وپەنجا گرام ئاودا بکوڵێو ڕۆژانە چاوی پی بشۆرێ، دەرمانیان ئەکا. (٩) سێو ڕەندەبکرێو وەکو مەڵحەم لێك بدرێو لە چاوێك بنری کەزەبری پی کەوتبێ ئێشەکە لائەبا. (١٠) شەوانە کاتی نوستن یەك دڵۆپ ئاوی لیمۆی تازە لەچاو بکرێئێش لائەبا. (١١) پیاز

ووردبکرێوبەئاوی لیمۆ لێك بدرێو لە چاو بنرێ. (١٢) خواردنی گەزۆ. (١٣) خواردنی شەربەتی بنەوشە ئێشی چاو لائەبا. (١٤) دانانی پەلکی گوڵی هێرۆ لەسەرچاو ئێشەو چاوی پێپاك بکرێتەوە. (١٥) خاکشیر لە شیردا بسوێتەوە، جا لەچاو بکرێ، بەڵخ و چاوئێشە لائەبا. (١٦) شوتنی چاو بەئاوی دەمکراوی گوڵی بنەوش تاچاك ئەبیتەوە ئێشی پێڵوی چاو لەناو ئەبا (١٧) شوتنی چاو بەدەم کراوی ئەفسەنتین ئێشی چاو لائەبا. (١٨) مەڵحەمی ئەفسەنتین لەچاو بکری ئێشی چاو لائەبا.

هـ- بۆ لە ناوبردنی گوڵی بژانگەوپەڵکی‌چاو،چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)سیر دوولەت بکرێ لەچاو بخشێنرێ.

و- بۆخوران وفرمێسك وئاوومووو هاتن لەچاو ،چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)لاچك و پەلکی درو بکوترێو لەچاو بنرێ خوران و فرمێسك لائەبا (٢) چکاند نی رونی زەیتون لەچاو ئاو ڕائەگری (٣) ئوستوخددوس چوارمیسقال گژنیژی ووشك مەرزنجۆش هەریەك دوو میسقال، موستەکی هەلیلەی کابولی، کوندور، هەر یەك میسقالێك هەموویان جوان بهاردرێن و بەدوو ئیستکان ڕاویهەنگوین جوان لێك بدرێن و ڕۆژانە سێ کات، هەرکات کەوچکێکی چای بخوا (٤) خواردنەوەی ئاوی یەك تاپێنج لیمۆ لە خورێنی و پێش، نوستنبۆئاوی

مرواری چاو. (٥) زراوی بەران بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێو بەكلچوك لەچاوی وەرێنی ئاوهاتن لەچاو ووشك ئەكا. (٦) زراوی كەمتیار لەچاو وەربیندری ئاوی چاو ئەبەستی (٧) زراوی پیرۆزە لەچاو وەربدری ئاورێژی چاوئەبەستی (٨) كەسێك مووی لەچاوی بی خوێنی كەروێشك لەچاوی وەرێنی مووی لی نایەتەوە. (٩) كەسێك ئاوی لەچاوی بێ ماوەیەك جەرگی حوشتر بخوا. (١٠) تەماشاكردنی كەرەكێوی ئاوهاتن ەچاو چارەئەكا. (١١) خوێنی هودهود لەناو سەدەف بكرێو بكرێتە چاوێك كەمووی لێ دێ مووی لی نا یەتەوە (١٢) زراوی پیرۆزە لەئاوی سارد تێكەڵ بكرێ حەوت ڕۆژ لەدوای یەك لەچاوی وەربێنیو دەوری چاوی پێ چەور بكا ئاو هاتنی چاو ئەبەستی (١٣) بۆماوەی سێ ڕۆژ زراوی ئەسپ یاماین لەئاودا مێنێتەوەو بەڕاوی هەنگوینی سروشتی ئاونەدیتوو جوان لێك بدرێو بۆماوەی بیست و چوار ڕۆژ ڕۆژانە بەكلچوك لەچاو وەربینی چاك ئەبیتەوە.

ز- بۆلابردنی ئەم وتانەی چاوچارەی بەچەند هۆیەكە:

(١) پەلكی گوڵی گوڵە حاجیلە لەشیری ژنێك دا كەكچی ساوای لەبەر بێت بخوسێنرێ وجا لەچاو بكرێ.

ح- بۆپاك كردنەوەی چاوچارەی بە چەند هۆیەكە:

(١) تێوەرینانی یا بەدلۆپ تێكردنی ئاوی هەندرێشە لەچاو. (٢) چەند دلۆپ ئاوی تور لەچاو بكرێ.

گـ- بۆ لە ناوبردنی ئاوی مرواری،چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)پیاز وورد بکرێو بەئاوی لیمۆلێك بدرێو لەسەر چاودابنری بۆماوەی هەفتەیەك (٢)خواردنەوەی ئاوی لیمۆ لەخورێنیو کاتی نوستن.

ی- بۆ پاراستنی چاو لە هەر نەخۆشیەك،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)خەنە لە پێیان بەستن پێش هاتنی خروێکە وشتی وا، هاتنیان لەچاو نەپارێزێ. (٢) شەوانە کل لەچاو کردن پارێزەرە لەهەرنەخۆشیەك.

ك- بۆ ئەستور بوونی پشتە چاوکە بە هۆی بێ هێزی وئیش نەکردنی جەرگ بەدی دێ، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)لە خواردنی هێلکە، گۆشت، خواردن و خواردنەوەکانی گران بەتایبەت خوێ، دانەوێڵەی بەباوبژ، سیر، پیاز، گوێزی هیندی و خورما خۆبپارێزی و نەیانخوات.

بەشی حەوتەم

باسی نەخۆشیەکانی گوێ ئەکات :

ا- بۆ زەنگ وزرینگەی بەدرۆ وبێهێز بوونی گوێچارەی بەچەند هۆیەکە:

(١) ڕونی گوڵە سورو سرکە تێکەڵاو بکوڵێ تاسرکە دەسوتێو ڕونەکە ئەمێنی ڕۆژانە سێجار هەرجار، سێ دڵۆپ بەشیلتێنی لەگوێ بکرێ. (٢) ڕونی بەهی بەدڵۆپ لەگوێ بکرێ٠ (٣) ڕۆژانە چەند دڵۆپ ڕونی چەقەلە تاڵ لەگوێ بکرێ٠ (٤) لۆکە بەئاوی پیاز تەڕبکرێو لەگوێبندری یا ئاوی پیازبەدڵۆپ لەگوێ بکرێ یاپیاز گەرم بکرێو بەنیو گەرمی، لەسەر گوێ دابنرێ. (٥) بڕموتی زەنبەق کە لە جۆزەردان کرابێت ووشك کرابێتەوە، لەکەپو بکرێ٠ (٦) دە گرام پەلکی ئارتیشۆ لەلیترێك ئاوی کوڵاودا دەم بکرێو ڕۆژانە دووسەت و پەنجا گرامی لێ بخواتەوە٠ (٧) پینج تا دە گرام پەلکی بیە لیمۆ لەنیو لیتر ئاوی کوڵاودا دەم بکرێو ڕۆژانە چەند ئیستیکانی بەچەند کات لی بخورێتەوە (٨) ڕونی ئارویی تاڵ بەدڵۆپ ڕۆژانە لەگوێ بکرێ (٩) هەنجی ربەنەختێك خەرتەل بکوڵێو جوان پاك بکرێتەوە، ڕۆژانە دوو دڵۆپ لەگوێ بکرێ٠ (١٠) ڕەگی ئەریسا بکوڵێو ئاوەکەی بەسرکە لێك بدرێو ڕۆژانە یەك دڵۆپ لەگوێ بکرێ٠(١١) ڕونی ئاوکی خۆخ ڕۆژانە دڵۆپێك لەگوێ بکرێ٠ (١٢) بە دڵۆپ لەگوێ کردنی ئاوی سوسن٠ (١٣)

بە دڵۆپ لەگوێ˚کردنیئاوی ئەفسەنتین٠ (١٤) خواردنی سیر. (١٥) جاترە بگوشرێو ئاوەکەی بەڕونی گوڵەسور تێکەڵ بکرێ ڕۆژانە چەند دڵۆپ لەگوێ˚بکرێ˚ (١٦)بیست تا پەنجا گرام گیای بادرنجویە لەیەك لیتر ئاوی کوڵاودا بۆماوەی چەند خولەك دەم بکێشێو ڕۆژانە سێکات هەر کات یەك فنجانی لێ˚بخواتەوە٠

ب- بۆ هاژە هاژو ووشە ووشی گوێ، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)تۆزی پونگ لەکەپو بکرێ، ڕۆژی˚چەند جار تابپیکژی٠ (٢) پونگ لەسەر ئاگر بکوڵێ وسەر بە سەر هەڵمەکەی دابگری شتێکی ئەستوربەسەرخۆیدا بدا کە هەڵمەکە بچیتە ناو زارو کەپو وگوێی، تاسەرو گوێی ئارەقە ئەکا، ڕۆژانە چەند جار بەو شێوەیە (٣) تا نەخۆشیەکە لائەچی گەرماو نەکا لەپاش لاچونی نەخۆشیەکە ڕۆژانە گەر ماو بکا٠ (٤) ڕۆنی سوسن یا گوڵە سور ڕۆژانە لەگوێ˚بکا (٥) ڕۆژانە خۆبرسی نەکاو لە نێوان هەردوو کاتژمێرخواردن بخوا٠ (٦) سرکە بسوتێو گوێی بە سەردا بگیرێ تا دوکەڵ و هەڵمەکە بچیتە ناو گوێ (٦) دەرمانەکانی پیتی (ا)ینەخۆشیەکانی گوێ لەژمارە دوو وەتاکۆتایی شازدەم٠

ج- بۆکردنەوەی گوێی گیراو،چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)سیرسیرە لەڕون دا بکوڵێو ڕونەکە پاك بکرێتەوەو ڕۆژانە دوو سێ جاربەدڵۆپ لەگوێ˚بکرێ٠

د-بۆخوران و زیپکەی ناو گوێ، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)ناوکی زەردالو بکوترێ و لەناو ڕونی چەقەلەی تاڵ بکرێ و بۆچەند ڕۆژێك لە جێگایەکی گەرم دابنرێو جا ڕونەکە پاك بکرێتەوەو ڕۆژانە بەدلۆپ لەگوی بکرێ. (٢)نەفسەنتین و سرکە بە دلۆپ لەگوێ بکرێ،خوران لائەبا (٣) هەنجیرو خەرتەل پێکەوە بکولێن و هەرجار دوو دلۆپ لەگوێ بکرێ،خوران لائەبا٠

هـ- بۆ گوێ ئێشان، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)خواردنەوەی، ئاولیمۆی تازە،لەخورێنیو پێش نوستن٠ (٢) چەند دلۆپ ناوی کولاوی، پەلکی چەوەندەر، بەنیو گەرمی، لەگوی بکرێ، یاناوی پەلکەکەی٠ (٣) ناوی ڕەگی ڕوکێش لەگوێ بکرێ٠ (٤) دلۆپێك مەڵحەمی گوڵیبەیبون لەگوێبکرێ٠ (٥) کاتی خەوتن یەك کەوچکی قاوە ڕونی چەقەلەی شیرن لەگوی بکرێ٠ (٦) ڕۆژانە چەند دلۆپ ڕونیچەقەلە تاڵ بەشیلتێنی لەگوی بکرێ. (٧) ڕۆژێ سێ کات هەرکات دوو دلۆپ ڕونی ناوکی قەیسی تاڵ لەگوی بکرێ (٨) لۆکە بەئاوی سیر تەڕ بکرێو لەگوێ بندرێ ئێشی بەهۆی ڕۆماتیزم و ساردی لائەبا (٩) جەعفەری خوێ بکرێ و بەڕونی زەیتون چەور بکرێو بەفتیلە لە گوێ بندرێ (١٠) پەنجا گرام ڕونی گوڵیسور، بیست و پێنج گرام ڕونی چەقەلەی شیرن، سەت و پەنجا گرام سرکەی کۆن لێك بدرێن و بکولێن تا سرکە لەناو ئەچی ورون ئەمینی، ڕۆژانە چەند جار بەدلۆپ لەگوی بکری (١١) پێنج تا دە گرام پەلکی بیەلیمۆ لەنیو لیتر ئاوی کولاوداد ەم بکرێو ڕۆژانە چەند ئیستیکانی لێ بخورێتەوە٠ (١٢) ئاوی پونگ وڕاوی هەنگوین لێك بدرێ بە دلۆپ لە

گوێ بكرێ. (١٣) ئاوی جاترە تێكەڵاو بەشیر بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ. (١٤) دنكە سیرێكی سپی كراو لەسەر گوێی ئێشاو دابنرێ (١٥) ڕونی كاكڵی تاڵی ناوكی زەردالو ڕۆژانە سێ كات هەر كات دوو دڵۆپ لەگوێ بكرێ (١٦) قالۆچە ڕەشە لەڕۆنی زەیتون دا بكوڵێو ڕونەكە بە دڵۆپ لەگوێ بكرێ. (١٧) شیری ژنی كۆرپەی كچ بێت، بە دڵۆپ لەگوێ بكرێ. (١٨) پینج دنكە سیری كوتراو لەڕونی زەیتوندا بكوڵێو ڕۆژانە پینج شەش دڵۆپ ڕونەكە لەگوێ بكرێ. (١٩) بیست تا پەنجا گرام گیای بادرنجویە لەیەك لیتر ئاوی كوڵاودا بۆ ماوەی چەند خولەكێك دەم بكێشێو ڕۆژانە سێكات، هەر كات یەك فنجانی لێ بخواتەوە. (٢٠) خواردنی جاترەو پەنیر پێكەوە. (٢١) ڕۆژانە یەك دڵۆپ سركە لەگوێ بكرێ. (٢٢) ڕونی چەقەڵەی تاڵ بەشیلتێنی بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ. (٢٣) ڕۆژانە تۆوی گژنیژبكوڵێ، بەهەڵمەكەی دم وچاوو گوێی پێ بخور بكرێن و لەهەمان ڕۆژ سێ چوار ئیستیكانی بەچەند كات لێبخورێتەوە . (٢٤) بەزی ڕێوی بتوێتەوەو بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ. (٢٥) ئاوی كەوەر بە سركەو ڕونیگوڵ لێك بدرێو چەند دڵۆپ لەگوێ بكرێ. (٢٥)دڵی نێرەكێوی بگوشرێو ئاوەكەی لەگوێ بكرێ. (٢٦) زراوی مامز لەگوێ بكرێ.

و- بۆخوێن هاتن لە گوێ:

- ئەگەر تاوگەرمی لەگەڵ بوو، چارەی بە:

(١)مازی بكوترێ و لەسركە دا بكوڵێوكەمێك كافوری تێ بكرێ وڕۆژانە سێ جار، هەر جار سێ دڵۆپ لەگوێ بكرێ.

- ئەگەر نەخۆش گەرمی نەبوو، تەڕی هەبوو، چارەی بە:

(١)كەوەر لەسركەدا بكوڵێو ڕۆژانە سێ جار بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ٠

- ئەگەر گەرمی وتەڕی نەبوو،چارەی بە:

(١)كەوەر لەسركەدا بكوڵێو كەمێك كافوری تێبكرێ، ڕۆژانە سێجار بەدڵۆپ لە گوێ بكرێ٠

- هەنار ی مێخۆش لەسركە دا بكوڵێ بگوشرێ، ئاوەكەی ڕۆژانە بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ بۆ هەموو جۆرەخوێن هاتنێك لەگوێ باشە٠

ز- بۆ تەشەنە بوون وكرمی ناو گوێ،چارەی بەچەند هۆیەكە:

- كەنیشانەی خوران و جولانەوەی كرمە لەناو گوێ٠

- ئەگەر گوێ بریندار بی یەكەم جار ئەبی بەمەڵحەمی سپی دەرمان بكرێ تا كو چاك ئەبیتەوە، جا:

(١)بورەو سەبری زەرد، كوتراوو تێكەڵاوو لێك دراو بەسركە ڕۆژانە سێ جار بەدڵۆپ لەگوێ بكرێ، لەپاش مردنی كرمەكان تۆزی پونگ یا بیبەر یاتوتن لەكەپو بكرێو خۆی پێ بپیكژێنیو كەپوو زاربگری تا هێزەكە بڕوا بۆگوێو كرمەكان فڕێ بدا٠

ح- بۆگوێ یەك كەگیاندار یاهەزار پێی چوبیتە ناو:

- كە نیشانەی ئێش و ئازارە بە قەبارەی جولانی خۆیو ئارام بوونە بەوەستانی٠

-چارەی بەچەند هۆیەكە:

(١)بە دەرمانی کرمی گوێ چارە ئەکرێ. (٢) ڕونی کونجی لەگوێ بکرێ، تا هەزار پێ دێتە دەر. (٣) سەبری زەرد لەئاوی گەرمدا بتوێتەوەو بە دڵۆپ لەگوێ ̍بکرێ، تا گیاندار دێتە دەر(٤) شیری ژنی کۆرپەی کچ بیت، بەدڵۆپ لەگوێ ̍بکرێ. (٤) ئاوی زاری بەڕۆژو لەگوێ ̍بکری ̍دێتە دەرەوە.

گ- بۆئاو چونە ناو گوێکە نیشانەی:

وەرەم ونێشەلەقولاییگوێوهەست

بەوزەوزوزیپکەوگەرمیگوێنەکرێوبیستن بێهێزئەبێ.

- چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)لەپی دەست بەکونی گوێوەبنێو لەسە رپێی لای گوێی ئێشاو ڕابوەستی و خۆی بجولینی. (٢) بەحوقنەی منداڵی بچووك ئاوەکە دەربینی. (٣) پارچە نیسفەنجێك فتیلە بکرێو لەناو گوێ بنرێو لەسەری درێژبی بۆماوەیەك وزوو فتیلەکە بگۆڕی. (٤)سۆندەیەکی باریك کەسەری نەرم بی لەگوێ بنری ̍بەزار هەڵمژی تا ئاوەکەی دەکێشی. (٥) زراوی نێریو زراوی گاجۆت لێك بدرێن و فتیلەیەك بەوتێکەڵاوە چەور بکرێو لەناو گوی ̍بنرێ بەرگری لەئاو چونە گوێ ئەکا.

ی- بۆ لەجێ چونی گوێ‌چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)ئەبی یەکەم جار دەرمانی زگ چوون بە نەخۆش بدرێ و خوێنی کەم بکرێ (٢)هێواش هێواش گوی ̍بخرێتەوە جێگای خۆی و

بە پارچەیەك توند ببەسترێ بۆ ماوەی سێ ڕۆژ. (٣) بەزی مراوی لەناودا بکوڵی و پێستی کدوی لەڕەندە دراوی تێ بکرێ‌وجوان لێك بدرێ و لەگوێ‌و دەورو بەری بندری ٗئێش لائەبا.

ك- بۆ دەرهێنانی لم و بەرد لە ناو گوێ،چارەی بە چەند هۆیەکە:

(١)چەند جار ڕونی نیو گەرم لەگوێ بکرێ جا لەسەر پێی لای هەمان گوێ ٗبوەست و خۆی بجولین. (٢) تۆزی بیبەر یاتوتن لەکەپو، بکاو زارو کەپوی ببەستی، وخۆی بپژمینی‌و سەری بەرەو هەمان گوێ خوار بکاتەوە. (٣) بەحوقنەی مندالّ یا سۆندە ڕابکێشری ٗلەو کاتە دەبی نەخۆش بوەستی‌و سەری بەلای گوێی نەخۆش خوار بکاتەوە.

ل- بۆئاوسان وکیس کردنی‌گوێ،چارەی‌بەچەندهۆیەکە:

(١) خاك شیرلەبناگوێ بندرێ (٢) شیری‌ژنی کۆرپەی‌کچ بی، بەدلۆپ لە گوی ٗبکرێ.

م- بۆپاك کردنەوەی گوێ‌لەچلك:

-کەنیشانەی: ئەگەر گوێ لە بەرامبەر تیشکی ڕۆژ ڕابگیری ٗچلکەکە دیارئەبێ.

چارەی بەچەندهۆیەکە:

(١) چەند ڕۆژێك ڕونی کونجی یا هەر ڕونێکی تر

بەنیو گەرمی کاتی نوستن لەگوی ٚبکرێ (٢) ئەبێ هەموو بەیانییەك گوێ بەسەر هەڵمی ئاوی کوڵیو دابگری، یا بەئاوی گەرم خۆی بشوا٠ (٣) ئەگەرچڵکەکە سەربەخۆ نەهاتەدەر دوای چەند ڕۆژ کەزانی چڵکەکەنەرم بووە بەکەوچکی تایبەتی گوێ چڵکەکە دەربینی (٤) سۆندەیەکی نەرم لەگوی ٚبخری ٚبمژری ٚتا چڵکەکە دێتەدەرەوە (٥)بە حوقنەی منداڵی بچووك چڵکەکە ڕابکێشری ٚبە هێواشی (٦) تۆوی ئیسپەندو بۆرەی ئەرمەنی جوان بکوترێن و بەسرکە فتیلە بکرێن و لەگوی ٚبندرێن بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەدوای یەك چڵکەکە دێتەدەر٠ (٧) ئاوی پیاز بەدڵۆپ لەگوی ٚبکرێ یا لۆکە لەئاوی پیاز بندرێو لەناو گوێ بندرێ یا پیاز گەرم بکرێو بەنیو گەرمی لەسەر گوی ٚدابندری ٚ(٨) ئاوی پەسیرەو سرکە لێك بدری ٚبۆسی ٚڕۆژ، هەر ڕۆژ دوو دڵۆپ لە گوێ بکرێ٠ (٩) ئاوی پەلکی بی بەدڵۆپ لەگوێ بکرێ (١٠) پیاز وورد بکرێو بکوڵێتا نزیکی زەردبوون ئەبی جا لێك بدرێ وەکو مەڵحەم و لەبناگوێ بندرێ٠ (١١) ئاوی موردی تازە بەدڵۆپ لەگوێ بکرێ (١٢) سماق لەئاوی گوڵ دا بخوسێ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرجا بەدڵۆپ لەگوێ بکرێ٠

ن- بۆکەڕی وگوێ گرانی:

-ئەگەر هۆیەکەی زگماکیو زۆرپیریو لێدانی بەهێز نەبووبی کە هۆیەکەی گەرمی

سروشت بێت **کەنیشانەی:** زەردی یا سوری دەم وچاوە، ئەگەر شتی سارد بەگوێوە بندری ٚهەست بەئارامیو کەم بونی ئێش ئەکا،

چارەیبە: (١) ئەبیٚ ئەو شتانە بەکاربێنی کە گەرمی، لەناو دەبەن سروشت، یەك دەخەن٠ (٢) هەنارێکی ترش کون بکریٚو بەزو دنکەکانی دەربهێنریٚو ڕونی گوڵە سورو کوندوری هێڕدراو وسرکەی لەناوبکرێن و جا دنکەکانیش تیٚبکر ێنەوە لە ناوزیلك یاجێگایەکی گەرم دابپۆشریٚ، تاناوهەنارەکە گەرم، وخەست ئەبیٚجا جوان تێکەڵ بکریٚو بپارزنی بۆناو شوشەیەکی خاوێن ڕۆژانە چەند جار بەنیو گەرمی دلۆپ دلۆپ لەگویٚ بکریٚ٠ ئەگەر هۆیەکەی ساردی وتەڕی بێت

کەنیشانەی: ئێش لەقولاٚیی گویٚیەهەست بەگرانی گویٚ ناکات ونەگەر شتی گەرم بەگویٚ وەبنیٚ هەست بەئارامی و کەم بوونی ئێش نەکا٠

چارەیبە:(١) سروشت ڕێك بخات بەخواردن و خواردنەوەی ئەوشتانەی ساردی وتەڕی کەم نەکەنەوە (٢) بەڕاوی هەنگوین و سەبری زەرد تێکەلاٚو ڕۆژانە غەڕ غەڕە بکریٚ٠ (٣) ڕونی شبیت ڕۆژانە بەنیو گەرمی دلۆپ دلۆپ لەگویٚ بکریٚ٠ (٤) بەیبون یاپونگ لەشتێك دا بکولیٚ، گوێی بەسەر هەڵمەکەدا بگری تا هەڵمەکەی بچێتە ناو گویٚ، بەو شێوە تا چاك ئەبێتەوە (٥) سرکە بسوتێنریٚو گوێی بەسەر دا بگیری تا دوکەڵەکە بچێتە ناو گوێی (٦) نوستوخددوس چوار میسقال کژنیژی ووشك، مەرزنجۆش هەریەك دوو میسقال موستەکی، هەلیلەی کابولی کوندور، هەریەك، یەك میسقال هەموویان جوان بهاردرێن بە دوونیستکان ڕاوی هەنگوین جوان لێك بدرێن ورۆژانە سیٚکات، هەر کات کەوچکێکی چای بخوات٠ (٧) ئاوی سۆتکە بە دلۆپ لەگویٚ بکریٚ، سوکی ئەکا٠

س- بۆ هەمووجۆرەکەڕی وگوێ گرانیەك،چارەی بەچەندجۆریەکە:

(١)ئاوی توربەڕاوی هەنگوین تێکەڵاو بکرێ وبەفتیلە لەناو گوێ بندرێ. (٢) ڕەگی سوسنی زەرد لەڕونی زەیتون دا بکوڵێ تا نەرم ئەبی، جا بگوشرێ و ڕونەکە پاك بکرێتەوە، بە دڵۆپ لەگوێ بکری کەڕیکۆن لائەبا٠ (٣) ڕونی توور بەیانی و ئێوارە لە گوێ بکرێ، کەڕی لائەبا٠ (٤) دوو دڵۆپ نەفت لەگوێ بکرێ، کەڕی و بای گوێ لائەبا (٥) سەری تور هەڵبگیرێ، ناوەکەی کلۆربکرێو ڕونی گوڵی سوری تێ بکرێلەسەر ئاگر دابندرێ، تائەکوڵێ، جابەشیلتێنی لەگوێ بکرێ٠ (٦) ئاوی پیاز بە دڵۆپ لەگوێ بکرێ یا لۆکە لەئاوی پیاز بندرێ و لە نا وگوێ بندرێ یا پیازگەرم بکرێو بەنیو گەرمی لەسەر گوێ دابندرێ، گوێ گرانی لائەبا (٧) سیرسیرە لە ڕونی دابکوڵێ وڕونەکە پاك بکرێتەوە ورۆژانە دوو، سێ جار بە دڵۆپ لەگوێ بکرێ، گوێ گرانی لائەبا٠ (٨) ڕۆژانە چەند جار هەرجار سێوێك لەقۆریەکی گچکە ئاوی بەسەردابکەی و سەرەکەی بەهەویری بگری ولەسەر ئاگری دابنێیو گوێی بەلولەکەیەوە بنێی تا هەڵمەکە بچیتە ناو گوێ وئارەقە بکات وببیتەوەوگوێ گرانی لائەچی٠ (٩) پارچە لۆکە یەك بەئاوی سیر تەڕبکرێو لە گوێیەك بندرێ کە بەهۆی، ڕۆماتیزم وساردی، کەڕبووە بۆ ماوەیچەند، رڕۆژ٠ (١٠) ڕۆژی سێ جار، هەرجار دوو قەترە ڕونی ئاروێی تاڵ لە گوێ بکرێ گوێ گرانی لائەبا٠ (١١) جاترەی تازەو نوی بکوترێو ئاوەکەی بگیرێو ڕۆژانە دوو جار هەرجارچوار قەترە لەگوێ بکرێ یا جاترە لەکەمێك ئاو دابکوڵێ جوان پاك بکرێتەوەو ئاوەکە بەدڵۆپ لەگوێ بکرێ، بەشێوەی ڕابردوو٠ (١٢) کەرپوچی تازەو

نویێو خاوێن وورد وورد بکری و لەسەر ئاگر سۆر بکرێتەوەو لەر شونیزەیتون بکریێو پاش ساردبوونەوە ڕونەکە پاك بکرێتەوەو ڕۆژانە سێ چوار دلۆپ لەگوی بکرێ گویێ گرانی لائەبا (١٣) ئیسپەند لە ئاوی تورو ڕونی زەیتون دا بکولێوجا پاك بکرێتەوەو ڕۆژانە بەدلۆپ لەگوی بکرێ، گوی گرانی لائەبا٠ (١٤) جاترە بگوشرێو ئاوەکەی بەڕۆنی گولەسوور تێکەڵ بکری ڕوژانە بەچەند دلۆپ لەگوی بکری کەڕی لائەبا (١٥) کەسانی کە گوێیان گرانەو باش گوێیان لی نابێت ئەبێت بەخواردنی ڕۆژانە یان ئاوی نارنج و پرتەقاڵ و لیمۆی ترش بخۆنەوە هەروها ماست و پەنیرو سەلات و هەموو جۆرە سەوزەیێك کە دەستکەوی بیکەنە خوادرنی ڕۆژانە (١٦) زراوی نێریو زراوی گاجۆت لێك بدرێن و فتیلەیەك بەوتێکەڵاوە چەور بکرێو لەناو گوێ بندرێ گوێ سوك ئەکا٠ (١٧) خوێنی گورگ و گوێز لێك بدرێو لەگوێی کەڕ بکرێ باشە (١٨) زراوی پیرۆزە بەدلۆپ لەگوێ بکری گوی گرانی کۆن لائەبا٠ (١٩) بەزی پیرۆزە بتوێتەوەو بەیانیو ئێواران بۆماوەی چەندڕۆژ بەدلۆپ لەگوێ بکری گوێ گرانی کۆن لائەبا٠

ع- بۆنەخۆشیەکانیبناگوێ،چارەیبەچەند هۆیەکە:

(١)ئاردی پاقلە، دە میسقال شملێووشك، سێ میسقا ل هەردوو، کوتراو بەنیو ئیستیکان ڕاوی هەنگوین تێکەلاو لەنەخۆشیەکە بندرێن ٠ (٢) نۆك بکوترێ و هەویر بکرێ لەبناگوی بندری ئاوسان و نەخۆشیەکان لەناو ئەبا٠ (٣) پەلکی گەزگەزکە، بەڕونی زەیتون بکولێو بخوری ماسینی بناگوێ چارە ئەکا٠

ف- بۆنەخۆشی ئۆریۆن،چارەی بەچەندهۆیەکە:

(١)پێویستە خواردنی خاوەنی نەخۆشیەکە شیرو شیربرنج بی. (٢) جیقی کۆتر بەپەلکی چەوەندەر بکوڵێو لەبناگوی بندرێ. (٣) پیازی نێر گز بکوترێو بەنەبات بهێردرێو لەسەر وەرەم دابندرێ. (٤) ئاوی نارنج و ئاوی پەسیرەو سرکە وەك یەك تێکەڵاو بکرێن و بناگوێی پێ چەور بکرێ (٥) کەمێك تاجریزی بکوڵێو ئاوەکەی پاك بکرێتەوەو بەئاوی گوشراوی شاتووی تازەلێك بدرێو وەرەمی‌بناگوێی پێ چەور بکرێ.

بەشی هەشتەم

باسی نەخۆشیەکانی کەپو وچارەیان ئەکات:

ا- بۆبەتاڵ بونی ڕێگای هەوا،لەکەپو

کەنیشانەی هەست نەکردن بەبۆنی‌خۆش وناخۆشە چارەی بەچەند هۆیەکە ئەگەر زگماك نەبی˘(١) دەرمانی زگچونی خلتەکانی خەست بەکاربێنی (٢) ئەگەر پێویست بوو ئەسپونی هێڕاو بەسرکە هەویر بکرێو بەشێوەی فتیلە لەناو کەپو بندرێ٠

ب- بۆتەشەنەبون وهاتنی‌بۆنی‌بۆگەنی‌کەپو:

که بەهۆی زۆرتێربون و برسی بوونە، چارەی‌بەچەندهۆیەکە:

(١)سونبلی تیبی هاڕاو لەکەپو بکرێ تا لەناو ئەچێ. (٢) گوڵی سونبول و مێخەك بکوڵێن و ئاوەکەیان بەلوتی چەند جار هەڵ مژی٠

ج- بۆکەپوی‌گیراو

کەنیشانەی لە ژورەوەی سەر پەستان بۆ کۆتایی کەپو دێنی، وائەزانی کەگری˘یا گۆشتێکی زیاد لەکەپودا هەیەو هەناسەی بەزۆرو ئێش بۆ سەرەوە ئەڕوا

چارەیبەچەندهۆیەکە:

(١)هەنجیر بکولێنیّو ناوەکەی پاك بکەیەو ەوراوی هەنگوینی تی ٘بکەیو بیکولێنی تاهەنگوین و ئاوەکە بەتەواوی خۆلێك ئەدەن ڕۆژانە چەند جار غەرغەرەی پیّ بکریّ، تا چاك ئەبیّ۰ (٢) بەیبون یا خەرتەل لەقۆریدا بکولیّو کەپوی بەسەردا بگیریّ تا هەڵمەکە بچیتە ناو کەپو ڕۆژانە چەند جار۰ (٣) دوای بونەوەی کەپو ئاوی چەوەندەر بەدڵۆپ لەکەپو بکریّ۰ (٤) تۆزی بیبەرلەکەپو بکریّ تا بپیکژیّ (٥) ڕونی چەقەلەی تاڵ لەگەڵ کەمێك بیبەری سپی تێکەڵ بکریّو بەدڵۆپ لەکەپو بکریّ۰ (٦)سروشت بەخواردنی نەرم کەر بەنەرمی ڕابگیریّو چاودێری سروشتیو سارد بکریّ. (٧) هەردەم شوتنی کەپو بەئاوی کولاّوی بنەوشە. (٨) ڕۆژانە چەند جار شوتنی کەپو بەئاوی کولاّوی بەیبون. (٩)بۆن کردنی تور. (١٠) دڵۆپ دڵۆپ لەکەپوو کردنی ئاوی ئاروی٘(١٠) درێژە بەدەرمانەکان بدری٘تا لاچونی نەخۆشیەکە۰

د- بۆنپیکەوبرینیناوکەپوو چارەیبەچەند هۆیەکە:

(١)مۆمی زەرد لەناو ڕونی چەقە لەدا بتوێتەوەو تێکەڵ بکریّ، ناو کەپوی پیّ چەور بکریّ تا چاك ئەبی۰ (٢) ئاوی نیوگەرم هەڵمژیو کەپوی پی٘بشوا۰ (٣) سوربی سوتاو بەڕونی گوڵی سور تێکەلاّوو لێك دراو ناو کەپوی پی٘چەور بکریّ ئەگەر ناو کەپوو وشك بی بەبەزی مراوی یا ڕونی نیلوفەر یا مەڵحەمی سپی، ناو کەپو چەور سبکریّ۰

هـ- بۆبەرگری‌لەهاتنی‌خوێنی کەپو:

- ئەگەر نەخۆش لەچۆنیەتێیکی ترسناك و ئەوپەڕی نەخۆشی‌دا بی، بەرگری لە و کاتەدا ناکرێ مەگەربەهۆی زۆرخوێن هاتن مەترسی گیان لەدەست دان هەبی، لەو کاتە بەرگری ئەبی بکرێ٠

- ئەگەربەهۆی گەرما، تاو، ماندووبوون، بێهێزی بی چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)ئاوی زۆر سارد بەزۆری بەتەپڵی سەری‌دا بکرێ٠ (٢) گەچ بەسرکە هەویربکرێ و لەجومجومەی سەر بنرێ(٣) ئاوی گژنیژ٠ (٤) شەنی هێڕدراو٠ (٥) تۆزی گەچی ددان ساز (٦) تۆزی نیسکی هاڕاو٠ (٧) کوندوری هاڕاو (٨) کافور (٩) تۆزی گوڵناری هاڕاو٠ (١٠)تریاکی هاڕاو٠ (١١) ئاوی پونگ٠ (١٢) ئاوی تەرسی کەرێ٠ ★هەریەك لەمانە دەست کەوێ لەکەپو بکرێو هەڵمژێ بەرگری لەخوێن هاتن ئەکا٠ (١٣) پیاز ڕەندە بکرێو چەند دڵۆپە سرکەی بەسردا بکرێو لێك بدرێو بپارزنێو ئاوەکەی لە کەپوبکرێ یا یەك دڵۆپە سرکە بەتەنها لەکەپو بکرێ٠ (١٤) پیاز ڕەندە بکرێو چەند دڵۆپە ئاوی لیمۆی بەسەردا بکرێو لێك بدرێو ئاوەکەی لەکەپو بکرێ٠ (١٥) بەستنی هەردوو باسك و شێلانی گوێیان و هێلکەگونان و ئەگەر ژن بیت هەردوومەمکان هەردوولا جانگێکی سەر٠ (١٦) چەور کردنی نیوچاوان

بەگولاَوو کافور(١٧) گەچی کۆنی دیوار بەئاو ھەویر بکرێو لەسەر برۆیان بنری`(١٨) سپێنەی ھێلکەی مریشك بەلۆکە فتیلە بکرێو لەکەپو بنرێ٠ (١٩) لەکەپو کردنی تۆزی گوڵی شەقایق (٢٠) خوادرنەوەی ئاولیمۆی تازە لەخورێنیو کاتی نوستن (٢١) لەکاتی خوێن ھاتن دووسێ دڵۆپ ئا ویا دۆشاو یاشەرەبەتی پەسیرە لەکەپو بکرێ٠ (٢٢) لۆکە بەئاو لیمۆ تە ڕ بکرێو لەکە پو بنرێ. (٢٣) ئاوی میوە یا دەمکراوی ئیجاص شائیك بەکەپو ھەڵمیسێو تێ ومر بکرێ٠ (٢٤) مشکی سوتاوی قۆچی گا لەکەپو بکرێ٠ (٢٥) مشکی سوتاوی قۆچی گەوەزن لەکەپو بکرێ٠ (٢٦) خوێن لێھاتووەکە ناوی خۆی بەخوێنەکە بنووسی ولەبەرامبەرخۆی ڕابگریو تەماشای بکا تاخوێنەکە ئەوەستی٠

و- بۆبە رگریلە ھاتنی ئاوی کە پووھە لامەت (پەسیو) چارەیبەچەند ھۆیەکە:

(١)بۆ یەکەم جارچەند ڕۆژغەڕغەرە بەگولاَو بکەن وخواردنە کانی سوك و ھێزدار بخۆن و خۆ بپارێزن لە خوادرنی پەنیرو گوێز سەریگەرم داپۆشیو ئەگەرئاوھاتنی کەپو زۆربی`بخور بە، بابونەی شیرازی، ناوکی ناخونەك و بنەوشۆکە، بکری`(٢) ھەڵمژینی پیاز

بەکەپو بۆ هەلأمەت باشە (٣) ئاوی یەك پرتەقاڵ لەفنجانێك بکرێ ودووکەڵپە شەکرو یەك کەوچکی چا ئاوی لیمۆی تێبکرێو فنجانەکە بەئاوی کولأو پڕبکرێو کاتی نوستن بخورێتەوە یا بەبێ لیمۆ نەگەرنەبوو٠ (٤) بۆن کردنی گوڵی نێرگز بەزۆری لەزستان٠ (٥) ڕۆژانە خواردنی لیمۆ یا ئاو لیمۆی تازە لە خورێنیو کاتی نوستن (٦) هەڵمژینی هەڵمی گوڵ و گیای بەیبونە بەکولأوی (٧) هەڵمژینی تۆزی ووشك کراوەی گوڵی حاجیلە. (٨) ئاوی کولأوی بنەوشە بخورێتەوە. (٩) بخورکردن بە سەندەروس و شەکر٠ (١٠) بخور کردن بەشەکر٠ (١١) نیوئیستیکان ئاولیمۆبەنیوئیستیکان ئاوی گەرم، وکەوچکێك هەنگوین تێکەڵأو لەخورێنی بخورێتەوە. (١٢)ڕۆژانە خواردنەوە، وبخور کردن بەگوڵی زمانەگا هەلأمەت و ساردی لائەبا٠ (١٣) ڕۆژانە دوو جار، هەرجاریەك کەوچکی چای گیای مریەم گوڵی لەناو یەك فنجان ئاوی کولأودا دەم بکێشیو بخورێتەوە٠ (١٤) شەوانە لەژورێکی قەپاتدا قاپێك لەسەر ئاگر دابندرێو پەلکی پونگی تێ بکرێ٠ تا بخور نەکاو زوورە کە پڕنەکا جانەخۆشەکە لەوێ دا بخەوی تایبەت بۆمنداڵ٠ (١٥) هەر کەس بیەوێ لەزستان هەلأمەت نەگری، هەر ڕۆژ لەخورێنی کەوچکێك ڕاوی هەنگوین بخواتەوە٠ (١٦)زۆر بەکار هێنانی جاترە بەدەم کراوی یا لەگەڵ خواردن تێکەلأو یا بە بخور زۆر باشە٠ (١٧)

ڕەشکەی بۆ دراو بکوتی بەڕونی زەیتون تێکەڵاو دڵۆپ، دڵۆپ لەکەپو بکرێ· (١٨) ڕۆژانە سێ ئیستیکان ئاوی دەم کراوی گوڵی بەیبون بەسێکات (١٩) ئاوی گوشراوی ڕیحان تێکەڵاو بەشیر· (٢٠) گوڵی هەمووجۆرە سوسنێك ووشك بکرێتەوەو بکوترێو بکری بەبرِموت ورۆژانە چەند جار بەکەپو هەڵمیسی· (٢١) ڕەشکە جوان بکوڵێنیو پارچە قوماشێکی لەناودا جوان تەر بکەیو بەگەرمی لەسەرسەریدا بنێی·

ز- بۆلابردنیگریپ، چارەیبەچەندهۆیەکە:

(١)خواردنی بەهێ (٢) خواردنەوەی دارچینی دەمکراو بەتەنها یا تێکەڵ بەزەنجەفیل (٣)ئاوی پرتەقاڵ بەشەکر· (٤) خواردنی پیازی کوڵاوو برژاو (٥) ڕەشکە بکوترێو هەویربکرێ گەرم بکرێ لەسەرو ناو چاوان بندرێ (٦) جەعفەری وورد بکرێو لە شیری کوڵاو بکرێو جابەگەرمی بخورێتەوە (٧) بۆماوەی سێ ڕۆژ تەنها خواردنی سێوی ڕەندە کراو. (٨) خواردنی خورما. (٩) خواردنەوەی شەربەتی سێو. (١٠) پونگی ووشك کراوەو کوتراو لەشلەو دۆو شتیوا دابکرێو بخورێتەوە (١١) خواردنی تەڕەتولە (١٢) ئاوی گیای بۆمادەران لەکەپو بکرێو هەڵی مژی· (١٣) گوڵی هێرۆ و ناوکەکەی وەك چا دەم بکرێو

بخورێتەوە٠ (١٤) خواردنەوەی جاترە بەپرپۆڵە وەیان سەر بەسەر داگرتنی٠ (١٥) خۆلنجان وەکوچای دەم بکرێو بخورێتەوە (١٦) پازدە گرام بەرگی بولە بەچل گرام توێلکی نارنج پێکەوە بکولێو بپارزنێو ئاوەکە بخورێتەوە (١٧) ڕۆژانە خواردنی سیر(١٨) بۆن کردنی ڕەشکە بەدەوام (١٩) ڕەشکە نیوە کوتراو بکرێ و چەند قەترە خوێئاوکی بەسەر دابکرێو لەسەرو ناوچاوان بندرێ٠ (٢٠) ڕەشکە بەساغی گەرم بکرێ لەسەرو ناو چاوان بندرێ٠ (٢١) بیست گرام ڕیحان لەناو یەك لیتر ئاوی سارد بکولێ بۆ چەند خولەك جا پاك و سارد بکرێتەوەو بەشەکر یا هەنگوین شیرن بکرێو ڕۆژانە بەچەند قوم بخورێتەوە، گریپ وتاو نەخۆشی لائەبا. (٢١)ناوکی مێووژد مربێو دنکە بیبەرەکی ڕەشی لەناو بنرێو بخورێ چلك و تەڕی لائەبا٠

ح- بۆ هێنانیپیکژین و فرێ دانیچلمی ناوکەپو:

(١)تۆزی خەرتەل لەکەپو بکرێ٠ (٢) ئاوی چەوەندەر بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێو بەدلۆپ لەکە پوبکرێ (٣) ناوکی مێوژ دەربێو دنکی بیبەری ڕەشی لەناو بنرێو بخورێ (٤) هەلمیسین و لەکەپو کردنی تۆزی ڕیحانەکێوی کوتراو٠ (٥) هێلی کوتراو لەکەپو بکرێ٠ (٦) ئاردی بیبەری سەوز هەلمژێ٠

گ- بۆبەرگری لەپیکژینی زۆر، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)خواردنی خیار. (٢) خواردنی تەرمتوله. (٣) بۆن کردنی گوڵی نێرگز. (٤) ڕەشکەی بۆدراو بکوتی و بەڕونی زەیتون تێکەڵاو دڵۆپ دڵۆپ لەکەپو بکرێ.

بەشی نۆیەم:

باسی جوان بوونی دم و چاو ولابردنی زیپکه وله ککه وڕاوی دم وچاو ئەکات

أ- بۆجوان بوون وڕێك خستنی لوێچی دم وچاو، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١) ئاوی پیازو ئارویّو ڕاوی هەنگوین، لێك دراو دم و چاوی پێ چەور بکرێ. (٢) کێشی هەشت حەببە خەرتەلی کوتراوو لێك دراو بەشەمیّو ڕون دم وچاوی پی چەور بکری (٣) زرشك و عیناب هاو سەنگ بکولێن و بۆ ماوەی دە ڕۆژ ئاوەکە بخورێتەوە بۆ سروشت گەرمان. (٤) ڕۆژانە خواردنی کەلەم بەکولاویو خاوی. (٥) هەر ڕۆژ سێ کات خواردنەوەی گولی زمانەگا. (٦) چەور کردنی دم و چاو بەئاوی کولاو یا خوساوی نۆك. (٧) خوساندنی مێخەك لەئاوی ئارویّدا، بۆماوەی بیست و چوار کات ژمێر، جا ئاوەکەی بخورێتەوەو شیرن بکرێ تەنها یابە هەنگوین. (٨) توێلکی بەهی پازدە ڕۆژ لەسپرتۆدا بخوسێ، جادم و چاوی پێ چەور بکرێ، چرج و لوێچی پیری لائەبا. (٩) خواردنەوەو تێدانی ئاو یا دۆشاویاشەربەتی پەسیرە. (١٠) ڕۆژانە لەخورێنی خواردنی ڕەشکەی لێك دراو بەڕونی زەیتون یا ڕەشکە. (١١) جاترەی شیرازیو هەنجیری ووشك بەیەکەوە بخورێن (١٢) مەلحەمی دروستکراو بەئارویّو هەنگوین و کەمێك مێو دم وچاوی پێ

چەور بکرێ، نەرم وجوانیان ئەکا٠ (١٣) تێدانی ئاوی خیار شەمبەر. (١٤)مۆز سپی بکرێو بەئاوو تۆوی گندۆرە لێك بدرێ و لەدم و چاوان هەڵبسوێ (١٥)خواردنی نۆکی کوڵاوو برژاو (١٦) خواردنی سۆتکە یا بەکار هێنانی وەکو سابون(١٧) تێهەڵسوینی توێلکی گندۆرە، تایبەت ژنان لەگەرماودا. (١٨) لۆکە بەئاوی تری٘تەڕ بکرێو دم و چاوی پێ چەور بکرێو دوای دە خولەك دم وچاو بەئاوی شیلتێن بشۆری٘ (١٩) ڕۆژانە سێ جار دم و چاو بەڕونی تری٘چەور بکری٘(٢٠) شوتنی دم و چاو بەئاوێك بۆ ماوەیەکی زۆر نۆکی تێدا خوسابی٠ (٢١) ماست هەڵسون لەدم و چاو پێستی نەرم وجوان ئەکا٠ (٢٢) زیرە بەکوڵاوی یا بەخوساوی بەماست تێکەڵاو بکرێو لەدم و چاو هەڵبسوێ. (٢٣) ڕۆژانە چەند جارچەورکردنی، دم و چاو بەڕونی چەقەلە تاڵ. (٢٤) خواردنی خورما (٢٥) خواردن و خواردنەوەی بیبەری هاڕاو، تایبەت سارد سروشتان (٢٦) تۆوی ڕازیانە، لەئاودا بخوسێو ڕۆژانە، دم و چاوی پی٘بشۆرێ، چاویشی پێ جوان و ڕووناك ئەبن٠ (٢٧) خواردنی ڕەشکە پێستی دم وچاوو بەدەن سۆروجوان ئەکا٠ (٢٨) خواردنی زەردەچەوە٠ (٢٩) خواردنی پەلکی ڕازیانە پێستی، دم و چاووبەدەن سۆروجوان ئەکا٠ (٣٠) چەور کردنی دم، و چاوو پێستی، بەدەن بەمیوەی، چیالیك جوانیان ئەکا. (٣١) یەك دەسکی گەورەی جەعفەری لەدوو سەتوپەنجا گرام ئاودا بکوڵێو بۆماوەی یەك هەفتە دم و چاوو لەشی پێ بشۆرێ٠ (٣٢) دم و چاو بە سپیاوی قەلع چەور بکرێ. (٣٣) ڕۆژانە خواردنی هەرمێ، تایبەت لەخورێنی. (٣٤) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاو لیمۆ (٣٥) وپرتەقاڵ (٣٦) خواردنی شیری بزنوشەکر پێکەوە ڕەنگی دم و چاو جوان ئەکا٠

ب- بۆزیپکەی‌جاحێڵی‌ولەککەوپەڵەوخاڵی‌دم وچاو،چارەی‌بەچەند هۆیەکە:

(١)ئاردی گەنم دە میسقال، سکەنجەبین یەك ئیستیکان تێکەڵاو، وەختی نوستن لەدم و چاو بنرێ، بەیانی بەئاوی گەرم دم وچاو بشوا، بەوشێوەیە تا زیپکە لەناو نەچن٠ (٢) ڕونی گەنم دم و چاوی پی‌ چەوربکرێ، زیپکە سورەکانی سوتێنەر، پنك و دنکەکانی ڤاوەیی پێست لائەبا٠ (٣) چەور کردنی دم و چاو بەزنیانی کوتراوو لێك دراو بەڕون (٤) پیازی نێرگزی کوتراوو تێکەڵاو بەسرکە، دم و چاووگەردەن و سینگی پی‌ چەور بکری‌ تاپینەکانی سورو سپی پاك ئەکاتەوە٠ (٥) نوشادر بکوترێو بەئاوی لیمۆی ترش لێك بدرێو دم و چاوی پێ چەوربکری‌ تا زیپکە لائە با (٦) پێنج میسقال ڕەشکەی کوتراوو تێکەڵاو بەسرکە لەزیپکەو پینە بندرێ٠ (٧) چەقەلەی تاڵ ئاردی نۆك، ئاردی باقلا، گوڵی هێرۆ، هەموویان هاوسەنگ کوتراوو تێکەڵاو بە ئاولیمۆ یا سرکەو گولاو زیپکەو پینەی پێ‌چەور بکرێن٠ (٨) گوڵنار، سماق، توێلکی هەنار، مردارسەنگ، هەموویان هاوکێش کوتراوو تێکەڵاو بەئاولیمۆ زیپکەو پینەی پێ چەور بکرێن٠ (٩) ئاردی نۆك، ئاردی باقلا، ئاردی جۆ، تۆوی گندۆرە، تۆوی ئارویێ، هەر یەك دە میسقال هەموویان جوان بکوترێن و کەپەکیان لی‌ بگیرێو هەرشەو کاتی نوستن نیو کەوچك لەچوار کەوچك شی ربکرێو لێك بدرێن و زیپکەو پینەکانی پێ‌چەور بکرێن٠ (١٠) ئاردی نۆك دە ستە نەرمە بکرێو لەسەرخاڵ و پنك و پینەی دم و چاو دابندری‌(١١) دم و چاو داگرتن بەسەر هەڵمی ئاوی کولاوی گوڵە حاجیلەدا زیپکە لائەبا. (١٢) مەڵحەمی دروستکراو بەنارویێو هەنگوین و کەمێك مێو

لەزیپکە بدرێ• (١٣) مۆز، سپی بکرێ و بەئاو، وتۆوی گندۆرە تێکەڵاو بکرێو لە، زیپکەو پەڵەی ڕەش هەڵبسوێ (١٤) ئاوی پیاز ئاوی ئاروی، هەریەك یەك کەوچك بەکەمێ ڕاوی هەنگوین تێکەڵاو، نەخۆشیەکانی، پێ چەور بکرێ، دوای سێ، یا چوار کاتژمێربەئاوی گەرم جێیەکان بشۆرێ• (١٥) موسیر یا سیر بەنوشادربکوترێن و لەپینەکانی سپیو قاوەیی بندرێن• (١٦) ئاوی پیاز لەك و پینەکانی دم و چاوی پێ چەور بکرێ• (١٧) خۆشاوی ترێ بەخوێ لێك بدرێو شوێنەکانی پێ چەور بکرێ• (١٨) نۆك بکوڵێو هەویربکرێ و لەزیپکە بندرێ (١٩) ڕۆژانە خواردنی ماست• (٢٠) بۆدرەی چەقەلە تاڵ لەدم و چاو بدرێ• (٢١) ڕۆژانە چەند جار چەور کردنی دم و چاو بەڕونی چەقە لە تاڵ (٢٢) ڕۆژانە گیای گوڵە حاجیلە یا بەیبونە بکوڵێو سەری بەسەردا بگیرێو هەڵمەکەی بۆدم و چاو و زیپکەکان بێ تا ئارەقە ئەکا (٢٣) ئاولیمۆ بەخوێ لێك بدرێو جێ یەکانی پێ چەور بکرێ. (٢٤) ئاوی لیمۆ تێکەڵ بەقوڵەنیا جێیەکانی، پێ چەور بکرێ. (٢٥) خواردنی ترێی فەرەنگی. (٢٦) نورەو خەنە لێك بدرێن و زیپکەی پێ چەور بکرێن. (٢٧) گۆشتی ڕەشە وولاخ و چەوەندەر تێکەڵ بکوڵێن و بخورێن (٢٨) خواردنی ماش پنك و پینەی سپی لەناو ئەبا• (٢٩) جاترەو زیرەی ڕەش بکوترێن و بەڕونی زەیتون لێك بدرێن و نەخۆشی‌یەکانی پێ چەور بکرێن•

بەشی دەیەم:

باسی نەخۆشییەکانی لێووزاروزمان وددان وپدووەکان وچارەیان ئەکات:

أ- بۆتامیسکە، وقەڵشینی لێو، چارەی بەچەند هۆیەکە:

(١)شوتنی زارو لێو بەئاوی کەرەوز٠ (٢) بەگوڵیو منەوشە، فلوس، ئاوی گژنیز، نسپرزە بەریکاج، هەریەك تەنها یا هەموویان پێکەوە٠ (٣) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاولیمۆی تازە لەخورێنیو کاتی نوستن٠ (٤) خواردنی پەتاتە لێو پتەوو توند ئەکا٠(٥) ئاوی داری مێو لەتامیسکە بدرێ. (٦) ئاوی کولاوی باینجان بەرونی کتان لێکدراو قەڵشی لێوی پێ چەور بکری٠ (٧) خواردنی شتی سارد، سروشت (٨) بەزی بزنێ، گەرم بکرێولێوی پێ چەور بکرێ (٩) سەت تاسەت و پەنجا گرام بیەدانە، لەلیترێك ئاودا بکولێ ڕۆژانە چەند جار شوێنی قەڵشیوی پێ چەوربکرێ (١٠) خواردنی زرشك. (١١) ئاوی هەنار. (١٢) ئاوی عیناب. (١٣) کاهو. (١٤) پەلکی چەوەندەر. (١٥) شۆربای جۆ. (١٦) شۆربای نیسك٠ (١٧) شۆربای گژنیزو چەوەندەر٠ (١٨) سەوزییەکان٠

(١٩) بادام زەمینی (٢٠) شیر٠ (٢١) هێلکە٠ (٢٢) هەرچی فیتامین (ب) ی تێدابی، خواردنی بۆ نەخۆشیەکانی لێو باشە٠

ب- بۆزیپکەوپەنکە، وئێش وکولی ناوزاروزمان:

(١)دووسەت و پەنجا گرام پەلکی کەرەوز لەناو یەك لیتر ئاودا بکولێو چەندین جار غەرغەرەی پێ بکرێ (٢) سی گرام پەلك و گوڵی هێرۆ لە یەك لیتر ئاودا بکولێو چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ (٣) چل گرام پەلکی ووشکی گوڵی مریەم لەیەك لیترئاودا بۆ ماوەی دەخولەك بکولێو جاچەندین جار غەرغەرەی پێ بکرێ (٤) دووسەت گرام ڕەگی مێکوك لەیەك لیتر ئاودا بکولێ، تا سێبەشی ئاوەکە نەکولێو بەشێك نەمینی، چەندین جار بەو ئاوە، غەرغەرە بکرێ (٥) جاترە بکولێو غەرغەرە بەئاوەکەی بکرێ (٦) خارخسك بکوترێو بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێو بخورێتەوەو غەرغەرەی پێ بکرێ. (٧) ڕۆژانە، سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵیزمانەگا، وسومبول تیب پێکەوە یا زمانەگا بەتەنها٠ (٨) جوینی بەیبون و مازوو٠ (٩) غەرغەرە بەئاوی بەری کاج. (١٠) غەرغەرە بەئاوی کەرەو زوئسپرزە. (١١) شوتنی زار بەئاوی کەرەوز گوڵی ومنەوشە، فلوس، ئاوی گژنیژ، ئسپرزە، بەریکاج، هەموویان تێکەڵاو یا بەتەنها٠ (١٢) خواردنی دارچین٠ (١٣) ڕەگی ڕوکێش بکوترێو بەڕاوی

هەنگوین لێك بدرێو غەرغەرەی پێ بکرێو بخورێتەوە. (١٤) ڕۆژانە جوینیپون. (١٥) خواردنی پەتاتە، زار پتەوو توند ئەکا (١٦) ڕۆژانە غەرغەرە کردن و لەزاروەردانی ئاو یادۆشاو یا شەربەتی پەسیرە. (١٧) گوڵناری کوتراوو تێکەڵاو بەسرکە غەرغەرەی پێ بکرێ ناوزار بەهێز ئەکا. (١٨) خواردن و جوینی ڕیحان. (١٩) شوتنی ناوزار بەپەلك و پشکوتەکانی بەیبونە. (٢٠) خۆپاراستن لەخواردنی خورما. (٢١) خواردن و جوینی تەرخون، برینەکانی ناوزار، سارێژ ئەکا (٢٢) چەور کردنی ناوزار یا، غەرغەرە کردن بەڕونی بەهێ نەخۆشیەکان لائەبا. (٢٣) غەرغەرە کردن بەئاوی کوڵاوی خەشخاشی ڕەش (٢٤) خواردنی ڕێواس و پەلك و بنك و ئاوەکەیان (٢٥) ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە. (٢٦) مێخەکی هاڕاوسمل، ڕەژوو، توێلکی هەنار گوڵنار هەموویان هاوکێش لێك بدرێن و بهێڕدرێن و ناوزار، و ددانی، پێ بشۆرێو غەرغەرە بکرێ دەرمانە بۆ هەموویان. (٢٧) غەرغەرە کردن بەئاوی گژنیژ یا ئاوی کوڵاوی ئەو (٢٨) سەت گرام سیرنیودەسکە کەرەوز نیو خۆراك چای دووپەرداخ ئاو، پەرداخێك شیر، هەموویان پێکەوە بکوڵێن و لێك بدرێن و بخورێن (٢٩) غەرغەرە کردن بەئاوی کوڵاوی سیر زارو ددان پاك ئەکاتەوە. (٣٠) خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی چەوەندەر بۆ هەموو نەخۆشیەکانی ناوزارو ددان باشە. (٣١) جوینی گیای گوڵە حاجیلە،

وبەیبون• (٣٢) ڕاگرتن و غەرغەرەکردن بەدەمکراوی (الرمال الاصفر) بۆ ئێش و نەخۆشیەکانی ناو زار• (٣٣) غەرغەرە کردن بەئاوی دەمکراوی زوفای ووشك بۆ ئێش و نەخۆشیەکانی ناوزار (٣٤) غەرغەرە کردن و ڕاگرتنی دەمکراوی سێ یەمی توێلکی داربەڕوو یادەمکراوی پەلکی ئەو، جا فرێ بدری خوێنی زارچارە ئەکا. (٣٥) غەرغەرە کردن بە، میوەی یا دەمکراوی گوڵی ئیجاصی شائیك بۆ ئێش و نەخۆشیەکانی ناو زار. (٣٦) غەرغەرە کردن بەئاوی دەمکراوی گوڵی بنەوشە چەند جار شێر پەنجەی زمان لەناو ئەبا•

ج- بۆکەم کردنەوەیئاویناوزار،چارەیبەچەندهۆیەکە:

(١) شوتنی زارو ددان بەمشکی کەلەمی سوتاو ووشك کەرەوەیە• (٢) خواردنی زنیان ووشك کەرەوەیە (٣) ئاوی بێ ئاوی پەسیرە، یا ئاوی هەنار بەزۆری بخواتەوە• (٤) پەلکی تاڵیشك کوترا لەگەڵ خوێ ڕۆژانە بخورێ• (٥) سماق، نیسك، گوڵنار پەلکی تووی سپی، هەر یەك لەوان غەرغەرەی پێ بکرێ یا هەموویان کوتراوو تێکەڵاو غەرغەرەیان پێ بکرێ. (٦) نەبات چل میسقال زەنجەفیل، دارفلفل ، زیرەی خوساو لەناو سرکە هەریەك پێنج میسقال هەموویان کوتراو تێکەڵاو، ڕۆژانە، بەئەندازەی، یەك کەوچك بخورێن، ئاوی ناوزار کە بەهۆی ساردی بیکەم ئەکاتەوە•

د- بۆزۆرکردنیئاویناوزار،چارەیبەچەندھۆیەکە:

(١) خواردنەوەی ئاولیمۆی تازە لەخورێنیو کاتی نوستن (٢) خواردنە وەی ئاوی کولاوی پەلکی ووشك کراوەی درەختی قەیسی ووشکی ناوزار لائەبا٠ (٣) خواردنی تەرخون

ھ- بۆلابردنیبۆنیناخۆشیزاروھەناسە،چارەیبەچەندھۆیەکە:

(١) زۆر ڕاگرتنی ھەلیلەی ڕەش لەناوزار٠ (٢) گوڵنار بکوترێو بەسرکە تێکەڵاو بکرێو غەرغەرەی پێبکرێ (٣) توێلکی ھەنارو گوڵنارو مازوو، زاجیسەوز عاقرقرھا سماق ھاوسەنگ پێنج یەکی ھەموان خوێ کوتراوو تێکەڵاو بەسرکە ڕۆژانە غەرغەرەی پێبکرێ. (٤) لەزار، وەرکردن و غەرغەرە کردن بەسرکە، وگولاوی، تێکەڵاو. (٥) خواردنی قەیسی٠ (٦) خواردنی تەرخون بۆنی زارو گەروخۆش ئەکا (٧) خواردنی بەھێو بەرھەمەکانی٠ (٨) خواردنی ھەرجۆرە سیرێك٠ (٩) ڕۆژانە خواردنی پیاز٠ (١٠) خواردنی جەعفەری٠ (١١) بۆماوەی پازدە خولەك جەعفەری بجوێوجاتلێپەکە فرێبدات ویەك سێو بخوات بەڵام بەباشی بیجویو قوتی بدا٠ (١٢) خواردنی نۆکی لەئاو داخوساو بەکاڵی بۆنی سیر لائەبا٠ (١٣) خواردنی پونگ یاخواردنەوەی ئاویدەم کراوی٠ (١٤) خواردنی کەرەوز، بۆنی ھەناسەو

سیر لانەبا٠ (١٥) خواردنی کوزەڵە، چێژی زار خۆش ئەکا. (١٦) خواردنـی کاهـو، تایبەت لەدوای خواردنی، سیر و پیاز بۆنە کەیان ئەبڕی (١٧) خواردنی ڕیحانە بەنان، لەدوای خواردنی سیرو شتیوا بۆنـەکەی لا ئەبا٠ (١٨) ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە٠

و- بۆزمان گرانیولاڵی،چارەیبەچەندهۆیەکە:

(١)کونـدورو مێوژوجاترە پێکەوە بکوترێن وڕۆژانە لێی بخورێ (٢) دەرمانەکانی ژمارە (١،٢،٣) یپیتی (ز)٠

ز-بۆبونەوەیزمانیمنداڵ وفێربوونیقسەکردنیان،چارەیبەچەند هۆیەکە:

(١)عاقرقرِ های کوتراو بەنەباتی کوتراو یاشەکر تێکەڵاو بخوا٠ (٢) تۆوی پڵپێنەو- گژنیژو زمانە کوێشکە تێکەڵاو وڕۆژانە بخواتەوە٠ یائەوانەی گوتمان لەگەڵ نیو کیلۆ مێوژ، بکوترێ، وڕۆژانە سێ، جار هەر جاربەئەندازەی، فندەقێك بخوا٠ (٣) عاقرقرِ هاوتۆوی، گژنیژو تۆوی پڵپێنە، وزمانە چوێشکە، هاوکێش و کوتراو بە پەرداخێك ڕاوی هەنگوین ونیوکیلۆ مێوژ لێك بدرێن و بەیانیو ئێوارە هەرجار بەئەندازەی فندەقێك بخوا٠ (٤) عاقرقرِ هابکوترێ یەك کەوچکی

چای لەبن زمانی منداڵ دا بندرێ تابەتەواوی ئەتوێتەوەو ئاوەکەی قوبدا جاخڵتەکە فرێبدا بەو شێوەیە چەند جار تافێرە قسەئەبی٠ (٥) کشپِل و پێستی مامزپێکەوە بسوتێن و بهاڕدرێن و بەخواردنی منداڵ لێك بدرێو پێی بدرێ بۆ ماوەیەك٠

ح- بۆبەهێزبوون وهەموونەخۆشی‌یەکانی‌ددان چارەیان بەچەند هۆیەکە:

(١)غەرغەرە کردن بەئاوی مارچوبەئێشی ددان لائەبا (٢) زۆر ڕاگرتنی هەلیلەی

ڕەش لەناو زار، ددان بەهێز ئەکا٠ (٣) ئاوی پیاز بە لۆکە لەسەر ددانی بەئێش و کلۆر دابنرێ، ئێشەکەی لائەبا٠ (٤) خواردنی پرتەقاڵ بەرگری لەکرمێ بوونی ددان ئەکا٠ (٥) غەرغەرە کردن بەئاوی کوڵاوی توو بۆ کرمێ بوونی ددان. (٦) شوتنی ناوزارو غەرغەرە کردن بەئاوی کوڵاوی جاترە بۆئێشی ددان٠ (٧) غەرغەرە کردن بەئاوی کوڵاوی پەلك و ڕەگی چەق چەقە (٨) ڕونی نۆك لەددانی ئێشاو بندرێ (٩) غەرغەرە کردن بەئاوی خۆشاوی فەریکەنۆك بۆئێشی ددان. (١٠) خواردنی پەنیر بەرگری لەدا خورانی ددان ئەکا. (١١) جوین و خواردنی

توور، بەرگری لەددان کەوتن ئەکا (١٢) ئاوی کولاویتەرخون غەرغەرەی پێبکرێ، ئێشی ددان لائەبا٠ (١٣) جوینی بنێشتی بێشەکر ددان بەهێز ئەکا٠ (١٤) خواردنەوەی چا ددان وپوك ئەپارێزی (١٥) جوینی دنکی، بەهێ چاڵی ددانەکان پڕ ئەکاتەوەو ڕێکیان ئەخا. (١٦) بیبەری، ڕەش لەددانی خوراوو کرمێ بنرێ چارەی ئەکا٠ (١٧) غەرغەرە کردن بەئاوی کولاوی ڕەشکە، پدو وددان توند ئەکاو ئێش وئازار لائەبا (١٨) ڕاگرتن وغەرغەرە کردن بەئاوی کولاویڕەگی گوڵەبەڕۆژە، ناوزارو ددان بەهێزو توند ئەکا٠ (١٩) غەرغەرە کردن بەئاوی کولاوی زەردەچەوە، نەخۆشییەکانی ناوزارو ددان لائەباو بەهێزیان ئەکا. (٢٠) جوینی سێوەبن عارد یا غەرغەرە کردن بەئاوی کولاوی ددان و ناو زار بەهێز ئەکا ونەخۆشییەکان لائەبا٠ (٢١) سەت گرام سیر، نیود ەسك کەرەوز لەدوو پەرداخ ئاو، ویەك پەرداخ شیردا، نیو خۆراك چای، تی ێبکرێ وبکوڵێ، جابخورێتەوەو غەرغەرەشی پێ بکرێ بۆ هەموو نەخۆشییەکانی ناو زارو ددان باش٠(٢٢) کەڵەشاخ گرتن (٢٣)

جاترەی بێستانیو زیرەو سرکە لێك بدرێوغەرغەرە بکرێ• (٢٤) بیبەری هاڕدراو لەددانی کرمێو بەنێش بکرێ چارەی ئەکا• (٢٥) لەجێگای ددانی کێشراو حەسەن لەبە بنرێ خوێن قەپات ئەکا• (٢٦) دەرمانەکانی ژمارە (٢٦،٢٩،٣٠) یپیتی (ب). (٢٧) ڕاگرتن و غەرغەرە کردن بەئاوی دەم کراوی گوڵی "اکلیل بوقیعی" ئێشی ددانێك بەهۆی ڕۆماتیزم و کلۆر بوون و ڕزین پەیدابووبی لەناوی ئەبا. (٢٨) غەرغەرە کردن و ڕاگرتنی، دەمکراوی، زوفای ووشك لە، زاردا ددان لەهەر نەخۆشییەك ئەپارێزێ• (٢٩) غەرغەرە کردن بەشیری حوشتر ددانیکرمێ چارە ئەکا (٣٠) هەڵگرتنی ددانی ڕێوی ئێشی ددان لائەبا بەڵام لایڕاست بۆڕاست لای چەپ بۆ چەپە• (٣١) ددانی کەروێشك سەربۆ لای سەرخوار بۆلای خوار ڕاست بۆ لای ڕاست چەپ بۆلای چەپ، لەسەر ددانی کرمێ، دابندرێ چاکی ئەکاو، ئەی هێنێتەوە. (٣٢) کەسێ ددانی کەروێشك بەخۆیەوە هەڵبگری، ئێشی ددانی نامینی• (٣٣) ددانی کەمتیار لەباسکی خۆی قەیم کا، ژانی ددانی نامینی• (٣٤) کورکی، گاجۆت بسوتێو مشکییەکەی بەناولێك بدرێو غەرغەرەی پێ بکرێ ئێشی ددانەکەی نامینی• (٣٥)مشکی سوتاوی قۆچی گەوەزن لەددانی کرمێو بەئازار بندرێ، چاکی ئەکاتەوزە•

گ- بۆبەهێزبوون و هە موونە خۆشی یە کانی پدوو بنی‌ددان، چارەیان بە چەندهۆیەکە:

(١)بەئاردی خەرتەل و عاقرقرها تێکەلاو ناوزاربشۆرێ. (٢) بەزی گوزارك، مازوو گولنار، بەڕوو، مستەکی، تەباشیر، خوێ هەموویان کوتراوو بەمرەبای هەنار تێکەلاو زاری پێ بشۆرێ. (٣) توێلکی هەنار، گولنار، سماق، مازوو، خوێ، هەموویان کوتراوو تێکەلاو بەئاوی گژنیژو سرکە زاری پی بشۆرێ. (٤) ڕونی نۆك لەپوکی ئاوساو بندرێ. (٥) غەرغەرە کردن بەئاوی خۆشاوی فەریکەنۆك بۆ ئاوسانی پدو (٦) دۆشاوی پلپینە لەپدوان بندرێ، وەرەم وخوێنی پدوچاك ئەکا. (٧) جوینی گولەسور بەتایبەت خونچەی تازە پشکوتوو پدوو ناوزار پتەوو ساغ ئەکا (٨) زۆر ڕاگرتنی هەلیلەی ڕەش لەناو زار. (٩) گولنار بکوترێو بەسرکە تێکەلاو بکرێو غەرغەرەی پێ بکرێ پدوو ناوزاربەهێز ئەکا. (١٠) خواردنی پەتاتە. (١١) غەرغەرە کردن بەئاوی گەلای توو (١٢) جوینی کاکلی چەقەلە. (١٣) ئاوی فەریکەچەقەلەی تەڕو تازە پدو بەهێزئەکا. (١٤) مشکی توێلکی ڕەقی چەقەلەی سوتاو لەپدو هەلبسوێ (١٥) خواردنی قەیسی ڕووپۆشی ناوزار بەهێز ئەکا. (١٦) خواردنی قەیسی بەرگری لەخوێن هاتنی پوك ئەکا. (١٧) خواردنەوەی ئاوی کولاوی پەلکی چەوەندەر یا غەرغەرە کردن بەئاوەکەی بۆ هەموو نەخۆشیەکانی ناو براوی زار

باشە. (١٨) شوتنی پدوو ددان بەسۆتکە پدو بەهێز ئەکا (١٩) خواردنی گێزەر، پوك بەهێزو توند ئەکا. (٢٠) خواردنی سێوە، بن عارد. (٢١) غەرغەرە کردن بەئاوی پەسیرە بۆ پدو باشە (٢٢) جوینی پەلکی درەختی زرشك پدوو ددان بەهێزو خوێنی پدو ئەبەستی. (٢٣) غەرغەرە کردن بەئاوی کولاوی هەنجیر وەرەمی پدولائەبا. (٢٤) سی تا چل گرام مریەم گولی لە لیترێك ئاو بۆ ماوەی دە خولەك بکولێ، ئاو زاری پێ بشۆرێ، برین و وەرەم و زیپکەو نەخۆشییەکانی ئاو زارو پدو لائەبا (٢٥) خواردنەوەی ئاوی گوشراوی تەرەتولە لەبەهاردا بۆپاك کردنەوە و لابردنی خوێنی پدو باشە. (٢٦) توێلکی سەوزی گوێزلەسیبەر ووشك بکرێتەوە و بهاڕدرێ، ڕۆژانە لەپدوان هەڵبسوێ. (٢٧) ئاوی گوێزی تازە هەنگوین، مرەبای ترێ، لێك بدرێن و لەزارو پدوو بنی ددانان هەڵسوێ. (٢٨) ئەریسای زەرد بهێڕدرێو بە ئەنگوست یاسیواك لەپدو، وبنیددان هەڵبسوێ. (٢٩) ڕۆژانە چەند جار بەئاوی پرتەقاڵ غەرغەرە بکرێ، وەرەم وچرکی پدوو بنیددان لائەبا. (٣٠) گولی ئەرمەنی بەنەرمیو وردبکرێو بەڕژووی دارە مێو لێك بدرێو لەپدو هەڵبسوێ بەهێزی ئەکا. (٣١) یەك گرام گیای، ئیسفەند، لە یەك فنجان ئاوی کولاو بکرێو لەدوای، چەند خولەك غەرغەرەی پێبکرێ، هەوکردنی پدولائەبا. (٣٢) دوو تاسێ گرام زوفای ووشکلە فنجانێك ئاوی کولاوبکرێ، پاشی چەند خولەك

غەرغەرەی پێ بکرێ٠ (٣٣) جوینی پەلکی ئۆکالیپتۆس، یاغەرغەرە بەدەم کراوی ئاوەکەی، نەخۆشی‌یە کانی پدو لائەبا٠ (٣٤) بیست تا پەنجا گرام گوڵ یا پەلکی درو لە لیترێك ئاودا بکوڵێ، ئاوزار وپدوی پێ بشۆرێن ئاوسانی لائەبا (٣٥) پەنجا گرام بنەوشۆکە لە لیترێك ئاوی سارد دابکوڵێو بۆ ماوەی‌پازدەخولەك دەم بکێشی‌ورۆژانەدووجارناوزاری‌پێ‌بشۆرێ و غەرغەرەی پێ بکرێ، نەخۆشی‌یەکانی پدولائەبا. (٣٦) بیست گرام پەلك یا گوڵی تۆلکە لەنیو لیترئاوی سارد نیوکات ژمێر بخوسێندرێ، جالەسەرئاگردا بندرێ تائە کوڵێ بۆ ماوەی بیست خولەك دەم بکێشێ بەشیلتێنی ئاوزاری پێ بشۆرێو غەرغەرە ی پێ بکرێ پدوان بەهێز ئەکاوخوێنیان ئەبەستێ٠ (٣٧) هەموو بەیانی‌و ئێوارە یەك ئاوزارو ددان بشۆرێن و بەئەنگوست ڕونی زەیتون لەپدوان هەڵبسوێ پدوی لاواز قەڵەوو بەهێز ئەکا٠ (٣٨) گۆشتی نارنج لەئاوزاردا ڕابگیرێ، پدو بەهێز ئەکا٠ (٣٩) جوین و لەئاوزار ڕاگرتن و غەرغەرە کردن بەشاتەرە، پدو بەهێز ئەکا٠ (٤٠) چەند دنکە مێخەك لەناو ئاولیمۆ بندرێ، دوایی بەتینی‌سۆبا ووشك بکرێتەوە وجابهاڕدرێ، لەددان و پدو هەڵبسوێ پدو بەهێز ئەکا. (٤١) جوینی گوڵی هەنار باشە. (٤٢) غەرغەرە کردن بەئاوی ترێ. (٤٣) زاخ بکوترێو بەسرکە لێك بدرێو لەپدو و بنی ددان هەڵبسوێ بۆهەمو نەخۆشی‌یەکانی پدوو

بنی ددان باشە جێگری زاخ خوێیە. (٤٥) قۆچی گا جوان بشۆرێ‌و ووشك بکرێتەوەو بەکارتیخ ورِەندە جوان وورد بکرێ، تۆزەکەی بەبنی ددان وەربکرێ، خوێنی پدو نەبەستێ٠ (٤٦) شێست گرام توێلکی درەختی بەڕوو ووشك بکرێ‌و بکوترێ‌و لەلیترێك ئاوی سارد بکرێ و دوازدە خولەك بکوڵێ‌و جادابپۆشرێ تاسارد ئەبیتەوە، پاك بکرێتەوەو بە ئاوەکەی ڕۆژێ سێ جار ناوزار بشۆرێ٠ (٤٧) گوڵاو شیلتێن بکرێ‌و لەپدوو بنی ددان بدرێ یا غەرغەرەی پێ بکرێ٠ (٤٨) ناردو ڕاوی هەنگوین وەك یەك وکەمێك ڕون و ئاو لێك بدرێن و لەپدوان هەڵبسوێن، بۆ پدوو ناو زار باشە٠ (٤٩) سکەنجەبین وخوێ لێك بدرێ‌و لەزاری بگیرێ‌و غەرغەرەی پێ بکرێ، خوێنی پدو نەبەستێ٠ (٥٠) توێلکی هەنار بکوڵێ‌و ئاوەکەی لەزاری بگیرێ‌و غەرغەرەی پێ بکرێ، خوێنی پدو نەبەستێ‌و پدو بەهێز ئەکا٠ (٥١) مێکوك پارەگی بکوڵێ‌و لەزاری بگیرێ‌و غەرغەرەی پێ بکرێ خوێنی پدو نەبەستێ٠ (٥٢) خواردنی گوڵنار پدوو ناوزار بەهێز ئەکا٠ (٥٣) پونگ بسوتێ‌و بەمشکی‌یەکەی پدوو ددان سیواك بکرێن بەهێزیان ئەکا٠ (٥٤) جوینی گوڵی مێخەك یا بەووردکراوی بەپدوو ددانان وەربکرێ، بەهێزیان ئەکا، زۆر ترینی ئەو دەرمانانە بۆئێشی ددان و ناوزاریش بەسودن. (٥٤) غەرغەرە کردن و ڕاگرتنی دەمکراوی

سێیەمی توێلکی داربەڕو یا، دەمکراوی پەلکی ئەو لەپاشان فڕێ بدرێ خوێنی پدو چارە ئەکا٠

ی- بۆسپی کردنەوەی ددانی زەردبوو،چارەی بەچەندهۆیەکە:

(١)شوتنی ددان بەمشکی پەلکی کەلەمی سوتاو٠ (٢) گوڵنار، سماق، مازوو، هەموویان هاوکێش نیوکێشی یەك لەوان خوێ هەموویان لێك بدرێن و زارو ددانیان پێ بشۆرێ باشترین دەرمانی شوتنی ناوزارو ددانە٠ (٣) مشکی توێلکی ڕەقی سوتاوی چەقەلە لەددان هەڵبسوێ٠ (٣) چەند، دنکە مێخەك لەناو ئاو لیمۆ بندرێن، دوایی بەتینی سۆبا وشك بکرێنەوەو بهاڕدرێو لەددان وپدو هەڵبسوێ٠ (٤) قاپی گا بسوتێ و مشکی‌یەکەی لەددان هەڵبسوێ پاك و سپی‌یان ئەکاتەوە. (٥) جەرگی بەران بە تەڕی بسوتێو مشکی‌یەکەی لەددان هەڵبسوێ٠

بەشی یازدەم:

باسی بەهێزبوونی پێنج هەستەکان وگیانیزیندووئەندامە سەرەکییەکان وهەمووئەندامەکانی بەدەن ولەناوبردنی ماندی بوون وتەمبەڵیئەکا:

أ- بۆبەهێزبوونیپێنج هەستەکان:

(١)ڕۆژانە خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد. (٢) خواردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ. (٣) خواردنی بەهەیی گەیوو.

ب- بۆبەهێزبوونیگیانیزیندوو:

(١)بادام یابندەق جوان بکوترێو بەخورما لێك بدرێو بخورێ. (٢) خواردنی زەعفەران ووزە هێنەرە. (٣) نارنج. (٤) ئوستوخدوس. (٥) کوندور.(٦) لۆبیای سەوز (٧) ماست. (٨) کاکڵی چەقەلەی شیرن. (٩) خورماوڕون. (١٠) شویت یا تۆوەکەی تایبەت بەگۆشتی ماسی. (١١) قەیسی. (١٢) بەهەیی گەیوو. (١٣) گیای چاو کتکە. (١٤) خەرتەلە، وتۆوەکەی، بەشێوەی گونجاو. (١٥) چیالیك. (١٦) مۆز. (١٧) کزن.

١٨) گیای کەڵەوی. (١٩) کاشمە. (٢٠) گندۆرە. (٢١) ڕۆژانە خواردنەوەی، دەم کراوی، جاترە، یا خواردنی بەشێوەی گونجاو (٢٢) دلۆپ دلۆپ لەکەپو کردنی ئاوی ئاروێ٠ (٢٣) زۆربۆن کردنی نێرگز٠ (٢٤) گۆشت خواردن٠ (٢٥) بۆن کردنی بۆنەکانی خۆش٠ (٢٦) زوو زوو خۆشوتن٠ (٢٧) کەتان دەبەر کردن٠

ج- بۆبەهێزبوونیئەندامەسەرەکیەکان و هە موونە ندامە کانی بە مێ:

﴿ئەندامە سەرەکی‌یەکان بریتین لە مێشك، دڵ، جەرگ، گورچیلەکان، کە مەرگە سات و زیانی مێشك بیرو بۆچونی زۆرو ناڕەوایەو مەرگەسات و زیانی دڵ ترس و وەحشەتە، وە مەرگەسات وزیانی جەرگ خواردنەوەی شتی سەرخۆش کەرە، وە مەرگەسات وزیانی میزدان جووت بوونی زۆرە﴾٠ (١) ڕۆژانە خواردنی ترێی شیرن و گەییو دوو کاتژمێر پێش و پاش هەرخواردنێك٠ (٢) مێوژ٠(٣)نۆکی کولاو. (٤) خواردنەوەی شەربەتی ترێ (٥) خواردنی ئوستوخدوس (٦) هەلیلەی ڕەش ئەندامە -کانی ناو هەناو بەهێزئەکا ٠ (٧) پەنیر بەهێزکەرەو زیانی هەستانی خوێن و قەڵەو بونیشی

نىیەە· (٨) شبیت یا تۆوەكەی تایبەت بەگۆشتی ماسی· (٩) خورماوڕون· (١٠)قەیسی (١١) تەرخون (١٢) بەهێی گەیوو (١٣) خەرتەلە بەشێوەی گونجاو· (١٤) گیای چاوەپشیلە· (١٥) خواردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ. (١٦) بادامی شیرن بكوترێ‌و بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێ‌و بەیانیان لەخورێنی بخورێ. (١٧) خواردنەوەی دەم كراوی گوڵی زمانە گا بەهێزكەری ئەندامە سەرەكیە كانە. (١٨) ڕۆژانەی دەم كراوی جاترە دوای هەرخواردنیك، یاخواردنی جاترە بەشێوەی گونجاو. (١٩) زۆر بۆن كردنی نێرگز. (٢٠) ڕۆژانە خواردنی ڕاوی هەنگوین لەخورێنی بۆ ساردو تەڕسروشتان (٢١) خواردنی جۆی بۆدراو كوتراوبەشەكر بەهێزكەرە تایبەت بۆ منداڵان.

د- بۆلەناوبردنیماندی بوون وتەمبەڵی،چارەیبەچەندهۆیەكە:

(١)خواردنەوەی ئاوی لیمۆی، تازە لەخورێنی، وكاتی نوستن. (٢) ڕۆژانە دەم كراوی جاترە دوای هەرخواردنێك یا خواردنی بەشێوەی گونجاو. (٣) مستێك پەلكی "اكليل الجبل" لەچوار پەرداخ نەبیژی سپی بكرێ‌و بۆماوەی دوو ڕۆژ دابپۆشرێ جا بپاڕزنێ‌و ڕۆژانە دوو پیاڵەی لێ بخورێتەوەبەدوو كات. (٤) كلك و قۆچی بزنەكێوی پێكەوە

بسوتێن و مشکی یەکەی بەرِون مەڵحەم بکرێ لەبەرەپێیان بدرێو پێ بهەنوێ، ئەوکەسە هەردەم ماندی نابی. (٥) ڕۆژانە خواردنەوەی دەمکراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە بەسێ کات.

واخر دعوانا ان الحمدلله رب العالمين وصلىَ الله علىسيًّدِنا[محمَّدٍ] واله الطّاهرين

كۆتايىوتەواركەرى بەرگىيەكەم بەچەند فەرمودەىپێغەمبەر وتێبينىوبەسەرهات وڕاسپاردەيەكىپزيشك وپسپۆرانى لێهاتوو :-

(١) پارێز لەچارەو خواردنى دەرمان باشترە٠

(٢) باشترين خواردن ئەوەيە كەزۆر ئارەزووت لێبيى وبرسى بىو گەدەت چۆل بى،

(٣) لەپێش ئەوەى تێرببى لەهەرخواردنێك دەست هەڵ بگرىو واز بێنى.

(٤) تا بەخواردن و خواردنەوەى ڕۆژانە چارەى نەخۆشى بكرێ لەدواى پارێز دەرمان نەخۆى٠

(٥) تا بەتاكە دەرمانێك چارە بكرێ دەرمانى تێكەلاْو، دوو يا زۆر تر بەكار نەهێنيت، وەهەربەو شێوە تا بەدوو دەرمان چارە بكرێ نەكرێ بەسێ و چوار تا كۆتايى.

(٦) زیادو کەمی لەکێشی دەرمان دا دروست نی‌یە زیاد زیان دێنیت و کەم بێ هێزە و ئیش ناکات هەروها خۆراکی ڕۆژانە زیادو کەم نەکرێ مەگەربەئاماژەی پزیشك•

(٧) ئەمین ڕووەیحە لەپەرتوکی [التداویبالاعشاب] دا ئەگێریتەوە ئەڵێ لە سالسبۆری پایتەختی ڕۆدیسیا لەبەندیخانەی ئینگلیزەکاندا بووم لەگەڵ هیندێکی زنجی‌یە ڕەشەکان لە کێلگەیەکدا بووین سەگێکمان دی بەگورگەلۆقە، دەڕوا گژو گیا یەکان بۆن ئەکا تا گەیشتە گیایەك دەستی کرد بەخواردنی میوەی گیایەکەی کە میوەیەکی زەردی خڕی گرتبوو چەند دانەیەکی لەمیوەی ئەوگیایەی خواردو بە گورجی لە ناو کێلگەکە دەر چوو منیش گەلێك لەم کارە سەرم سوڕما چونکە وەك دەزانی سەگ گیاخۆر نی‌یە بۆیە لەبەری گیاکەم هەلگرت و بردمە لای بەرپێوە بەری کێلگەکەو لێم پرسی ئەمەچی‌یە ؟لەوەلامدا گوتی ئەمە جۆرە ژەهرێکە بۆ زگ چون بەکار دێت !ئەو جا بۆم ڕۆن بۆوە کە پەروەردە کەرو بەڕێوە بەر زیرەکی یەکی وای داوە بەو ئاژەڵە کەبتوانی ئەم گیایە بناسی‌و سودو چارەی خۆی لێ وەربگری بۆ مەبە - ستی ڕەوان بوون وزگ چواندن لە کاتی ووشك وتوندی گەدەو هەناودا. (٨) هەروها، ناو براو لە هەمان سەرچاوە، دائەگێریتەوە ، بەوەرگرتن لەچەند، **سەرچاوەیەکداوئەڵێ:** خاتون (مرکیزەفرانسیسکا) ژنی

(مەرکیزکینکۆن) ی جێگریپاشاو فەرمانڕەوای وولاتی پیرۆ لەئەمەریکای باشوور دا نیشتوی (لیمای) پایتەخت بوون توشی نەخۆشی مەلاریا بوبو لەسەر پشت کەو تبوو تووشی تایەکی توند بوبو مەترسی مردنی لێ دەکرا ڕۆژێ لەڕۆژان سەرجەم پزیشکەکانی پاشا کۆبوبونەوە بۆ چارە سەری خاتون ئەوەی تەماشای دم و چاوی پزیشکەکانی کردبایە هەستی بەبێ ئومێدی، پزیشکەکان دەکرد، ومردنی مەرکیزەی، چاوەڕوان دەکرد، وەپزیشکی تایبەتی نەخۆشەکە داوای مێردەکەی کردو بەڕاشکاوی پێی گووت: ئێمە لەئاست مردن دا هیچ دەستەلاتمان نییە خاتون مەرکیزە لەسێ ڕۆژ زیاتر ناژیت!.. مەرکیز گوتی من نامەوێت گوێم لەووتەی وابێ پزیشکەکە ووتی: گەورەم پێویستە لەسەرم پێت بڵێم من توانام بەسەر ئەونەخۆشیەدا ناشکێت و مەرکیزە هەرسێ ڕۆژێکی تر دەژی مەرکیزیش بەچاوی پڕ لەفرمێسکەوە لەنەخۆشخانە هاتە دەرێو ووتی: هەرچەندە بەزانستی خۆتان دەرکەوتوە کەلەسێ ڕۆژ زیاترناژی بەلام من لێی نائومێد نیم سواران بەهەمو وولاتدا بلاو دەکەمەوە بگەڕێن بەدوای کەسێکی وادا کەبتوانی بەسەر ئەم نەخۆشیەدا زاڵ ببیت واش هەواڵ بلاو بۆوە کەمرکیزە لەسەرەمەرگ دایەو خەڵکی شار بەپەرۆش بوون بۆیەو ڕێنمایی سوارەکانیان دەکرد کەپیاوێکی پیری هەزاری دونیا نەویست و پسپۆر بەنهێنیەکانی دەرمانی گژوگیا لەسەر کێوی (ئاندا) دەژیت،

سوارەکان دۆزیانەوەو چوونەلایو هەواڵی دەرمانە ڕوەکەکانیان لێ پرسیو لەگەڵ خۆیان بردە لای مرکیز، پێشەکی پێ یان ڕاگەیاند ئەگەر لەئیشەکەیدا سەرکەتوبێ پاشا پاداشتێکی بێئەندازەی دەداتێو تا ماوی بەخۆشی دەژی پیرەمێرد گووتی: ئەم شتانە من تەفرە نادەن من لەڕێی خوادا، دەرمان دروست دەکەم کاتێك دەست و پێوەندەکانی، کۆشك چاویان بەپیرە چڵکنەکە کەوت هەموو بزەگرتنیو گاڵتەیان بەوەهات کە لە توانای دابیت مرکیزە ڕزگاربکات بەڵام جێگری پاشا پێی گوتن: گاڵتەی پێ مەکەن من بەدوام دا ناردوە پیرەیان بردە لای مرکیزە ئەویش جانتا کەی کردەوەو تورەکەیەکی لێ دەر هێنا توێلکە داری تێدا بوو بە ناوی کولاّو شەربەتێکی لێ دروست کردو جەم لەدوای جەم دەرخواردی نەخۆشەکەی ئەدابە لاّم یەکەم جار نەخۆشەکە لەبەر تاڵی ڕووی خۆی گرژکردو بێدەنگ بوو مرکیزیش بەسەر پیاوە پیرەکە داقیژاندی و گوتی مراندت.!! پیرەش گوتی، پەلە مەکە ئومێدەوارم چاك ببیتەوە، وازی لێ بێنن تائێوارە بەئاگا نایێت، ئێوارەش جەمێکیکەی ئەدەمێ دەبینی دوای چەند هەفتەیەك مرکیزە چاك دەبیتەوەو تەندروستی لەجاران باشتر دەبیت ئەم دەرمانەم لە توێلکی هەندی دار دروست کردوە دوای چەندین تاقیکردنەوە وئەزموون کەلەوانەیە زاناو مرۆڤی زیرەکیش پێی پێ نەبات جالەوڕۆژەوە بە پیرەی ووت تۆ بزیشکیمنی ئەگەر

نەتەویٚ لەم سەراو کۆشکەدا دەت هێڵمەوەو بەرگی ئاوریشمت لەبەر دەکەم لەخۆشیو خەلاٚتت دابزرت دەکەم چونکە تۆزۆر پزیشك تری لەپزیشکی وولاٚتە کەمان، پیرەش ووتی: سوپاست دەکەم گەورەم تۆ زۆربەئەمەك وسەخیت بەلاٚم تکام وایە ریٚگەم بدەی بچمەوە سەر کیٚوەکەی خۆم بۆئەوەی زیاتر شارەزایی پەیدا بکەم لەسوودی گوژوگیاو درەختەکانیەوە، خوا نەخواستە ئەگەر نەساغیەکتان هەبوو بنێرە بەدوام دائامادەم زوو بەزوو بگەمە سەریو چارەی بکەم مرکیزیش رێی پیٚ داپەیمانی ئەوەی لیٚوەرگرت لەکاتی پیٚویست دا بەهانایەوە بیٚت، جاپاش ماوەیەکی، کەم قسەی پیرەمێرد، هاتە جیٚو مرکیزە، چاك بۆوەو، موژدەی چاك بونەوەی مرکیزەیان بەوولاٚت ڕاگەیاندو لەپاداشتی ئەمەدا باجی ساڵێکی لەگە لەکەی نەستاندو بوو بەشایی ئاهەنگ، سوپاسی پیاوە پیرەکەیان کردو چاك بوونەوەی مرکیزە لەنەخۆشی مەلاریا لەبەرواری ساڵی/١٦٣٠ زاینی دا بوو کەسێك بیەوی شارەزای زیاتر لەم چیرۆکە بەدەست بیٚنیت با ئەماشای سەرچاوەی ناوبراو بکات٠ لاپەرە دە بەدواوە٠

وەدووبارە سوپاس و ستایشی بیٚ ژمارەو نە بڕاوە ئە کەم بۆ خوای گەورەی پیٚ دەری بەبەزەیی کەتوانای پیٚ دام بەرگی یەکەمی پزیشك و دەرمانخانەی سروشتی

تەواوو ئامادەی چاپی یەکەمی بکەم بەهاوکاری خوارزا بەرێزوخۆشەیستەکانم

ئازادو رابعەو خلیل• هەموو ئەو بەرێزانەی کەبەئەندازەی خۆیان یارمەتیان داوم ، وە ئومێدەوارم هەروها بەپشتیوانی خوا بەم زووانە بەرگی دووەمیش ئامادەی

چاپ ببی، ولەکوردستانی، خۆشەویستمان دا بلآو ببیتەوە، وسودی باشیان لیّ

وەربگیریّ کەئەم بەشانەی خوارەوە لەخۆ دەگری:

بەشی دوازدە: باسی نەخۆشیەکانی گەروو لەوزەتێن و ڕژینی خوارگەرو (تیرۆئید) وخەنازرو چارەیان ئەکات•

بەشی سێزدە: باسی چارەی هەمووجۆرە کۆخەیەك و بەڵغەم ئەك

بەشیچواردە: باسیدەنگ گیران و خۆش بوونی دەنگ و ئاواز، وچارەیان ئەکات•

بەشیپازدە: باسی بەرچیچکەو قرپ و باووشك، وچارەیان ئەکات

بەشیشازدە: باسی تەنگە نەفسیو هەناسە سواریو نەخۆشییەکانی بۆڕیەکانی هەناسەو، چارەیان ئەکات•

بەشیحەڤدە: باسینەخۆشیەکانیسینگ وچارەیان ئەکات•

بەشی هەژدە: باسی هەمووجۆرە سیلێك و سلۆلیت و چارەیان ئەکات•

نرخی‌یەك مریشكەوسوودی

چەندین قەل وجیسكە

مافی لەچاپ دان ولەبەرگرتنەوەپارێزراوەبۆدانەر





مؤسسه انتشاراتی استاد مطهری

دفتر مرکزی:

قم ، میدان مطهری خیابان پورزند بعد از سه راه مولوی ،
نرسیده به مسجد رضایی پلاک ۱۹۹ تلفن : ۶۶۳۳۱۸۶

شعبه ۱: قم خیابان ارم ، پاساژ قدس طبقه ٤ پلاک ۱۳۸
تلفن : ۷۷٤۷۱۳۸ شابک : ۶-۰۴-۷۷۳۳-۹۶۴